

أيفظ فوقك الخفية



كيف تصبح أكثر ذكاءً

الذكاء العاطفي وكيف تتحكم في مشاعرك؟

التدريبات الذهنية لزيادة القدرات العقلية

تدريبات لتنشيط المهارات اللفظية والذكاء اللفظي

تنمية القدرات الذهنية على الحسابات الذهنية



يوسف أبو الحجاج



أيقظ قواك الخفية (1)

كيف تصبح أكثر ذكاءً؟

اسم السلسلة: أيقظ قواك الخفية
 اسم الكتاب: كيف تصبح أكثر ذكاءً؟
 اسم المؤلف: يوسف أبو الحجاج
 المراجعة اللغوية والتدقيق: طه عبد الرؤوف سعد
 رقم الإيداع بدار الكتب المصرية: ٢١٨٥١ / ٢٠٠٧
 الترقيم الدولي: 7-327-376-I.S.B.N. 977
 التدقيق الفني: أحمد وليد ناصيف
 الإشراف الفني: محمد وليد ناصيف
 الإشراف العام: أ. أسعد بكرى كوسا



تطلب كافة منشوراتنا:

حلب: دار الكتاب العربي - الجميلية أمام مسرح نقابة الفنانين - ت: ٢٢٥٦٨٦٠
 دمشق: مكتبة رياض العليبي - خلف البريد - ت: ٢٢٣٦٧٢٨
 مكتبة النوري - أمام البريد - ت: ٢٢١٠٣١٤
 مكتبة عالم المعرفة - جسر فيكتوريا - ت: ٢٢٢٨٢٢٢
 مكتبة الفستال - فرع أول - ت: ٢٤٥٦٧٨٦
 فرع ثاني - ت: ٢٢٢٢٣٧٣

تحذير:

جميع الحقوق محفوظة لدار الكتاب العربي للنشر وغير مسموح بإعادة نشر أو إنتاج الكتاب
 أو أي جزء منه أو تخزينه على أجهزة استرجاع أو استرداد إلكترونية أو نقله بأي وسيلة
 أخرى أو تصويره أو تسجيله على أي نحو بدون أخذ موافقة كتابية مسبقة من الناشر.

حقوق الطبع

محفوظة

الطبعة الأولى

٢٠٠٨



AL WALID

سوريا - دمشق - الحجاز - شارع مسلم البارودي تلفاكس: ٢٢٣٥٤٠١ ص.ب ٣٤٨٢٥
 مصر - القاهرة - ٥٢ شارع عبد الخالق ثروت - شقة ١١ تلفاكس: ٢٣٩١٦١٢٢ - ٢٣٩٣٣٦٧١
 لبنان - تلفاكس: ٤٣٤١٨٦ / ٥٥ - تليفون: ٠٣/٦٥٢٢٤١ - ص.ب. ٣٠٤٢ الشويفات

E-mail: darkkitab2003@yahoo.com - daralkitab-nassif@hotmail.com

أيقظ قواك الخفية (1)

كيف تصبح أكثر ذكاءً

تأليف: يوسف أبو الحجاج



AL WALID

الوليد للدراسات والنشر والترجمة ^{١٩}مجموع

تنويه

عزيزي القارئ.. عزيزتي القارئة هذا الإصدار ليس للعامة ولكنه للأذكياء فقط الذين يرغبون في أن يصبحوا أكثر ذكاءً.

المؤلف

يوسف أبو الحجاج

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

الحمد لله الذى هدانا لهذا وما كنا لنهتدى لولا أن هدانا الله

وبعد....

كيف تصبح أكثر ذكاء؟ سؤال إجابته تكون بالممارسة الفعلية فى شتى المواقف وتدريب العقل على استخدام مهاراته المتوافرة لديه والتي لا تقوم باستغلالها واستخدامها استخداماً أمثل فى معظم الأحوال وفى أغلب المواقف والتداعيات. والذكاء يمكن تعريفه بأنه القدرة على التعلم والفهم السريع الجيد ورغم أنه يوجد لدى جميع الأفراد إلا أن نسبته تختلف من شخص لآخر باختلاف القدرات على الفهم وعلى استخدامه فى المواقف الجدية وتعريفات الذكاء عديدة ومتنوعة وحاصل الذكاء هو قياس للذكاء مرتبط بالعمر ويُعرف على أنه العمر العقلى مضروباً فى مائة ومن الممكن أن نُعرف الذكاء على أنه القدرة العقلية وسرعة العقل بناءً على مقاييس الذكاء المستخدمة.

ترجع أقدم المحاولات المعروفة لتصنيف ذكاء الأفراد إلى الأمة الصينية منذ أكثر من خمسمائة عام قبل الميلاد على يد الفيلسوف الصينى (كونفوشيوس) وفى العصر الحديث كانت أشهر اختبارات الذكاء تلك التى قام بابتكارها الفرنسيان ألفريد بينيه، وتيودور سيموث عام ١٩٠٥ وقاما بتطوير اختبار للذكاء مكون من ثلاثين عنصراً بغرض التأكيد على أن لا يمكن منع أى طفل من الالتحاق بالمدارس فى باريس بدون اجتياز هذا الاختبار وفى عام ١٩١٦ قام العالم النفسى الأمريكى (لويس تيرمان) بتقحيح قياس (بينيه - سيمون) لكى يعطى معايير المقارنة للأمريكيين من سن الثالثة وحتى مرحلة البلوغ وقد ابتكر (تيرمان) مصطلح حاصل الذكاء وطور ما يسمى باختبار (ستانفورد - بينيه) للذكاء وتم تطوير هذا الاختبار عدة مرات فى السنوات من ١٩٣٧ إلى ١٩٦٠ ويظل هذا الاختبار إلى الآن واحداً

== كيف تصبح أكثر ذكاءً ؟ ==

من أكثر اختبارات الذكاء استخداماً وشيوعاً ومر بتطورات مذهلة خلال السنوات الأخيرة ويعرف اختبار الذكاء على أنه اختبار شأنه قياس الذكاء والقدرات العقلية.

وهذا الإصدار يحتوى على مجموعة من الاختبارات ليس الهدف منها قياس الذكاء ولكنها تحتوى على تمارين لتنمية القدرات العقلية وتدريب العقل على استخدام مهاراته المختلفة كي يصبح الإنسان أكثر ذكاء وهذه التدريبات العقلية فى أربعة فروع رئيسية عند تنميتها يصبح الإنسان أكثر ذكاء وهذه الأفرع هى: القدرات اللفظية والقدرات العددية والقدرات المكانية والتفكير المنطقى، واختبارات الذكاء العاطفى كما تتضمن اختبار المترادفات واختبار التضاد واختبار القياس التمثلى واختبار الانتقاء اللفظى وتشمل اختبارات الذكاء تقييم القدرات المكانية- وتقديم القدرات المكانية بالإضافة إلى الحساب العددي والمنطق والتفكير المنطقى والتفكير التشعبي والقدرات الفنية وتدرّيات على ألحدة الذهنية وحاصل الذكاء والإبداع بالإضافة إلى تدريبات لتقوية الذاكرة وكلها تجعل الإنسان أكثر ذكاء وهذا الإصدار ليس مطلوباً أن تقرأه فقط فهو لا يصلح لمجرد القراءة ولكن لابد أن تتفاعل وتمسك بورقة وقلم وتحاول مرة ... ومرات أن تحل التمارين والتدريبات الواردة فى الكتاب إنها تدريبات للعقل لتنمية قدراته وإننى على ثقة أنه بمجرد أن تنتهى من حل ما تستطيع وأن تعرف حلول وإجابات الأسئلة التى لم تستطع حلها عليك أن تبادر بحلها مرة أخرى عندها ستكون أكثر ذكاء مما كنت فيه من قبل ... وأنصحك بالتدريب مرات..... ومرات.... ومرات كي تصبح أكثر ذكاء..

والله الموفق والمستعان

المؤلف

يوسف أبو الحجاج

الذكاء ومفاهيمه

فى هذا الفصل نلقى الضوء على الذكاء ومفاهيمه المختلفة منها المفهوم العلمى للذكاء والمفهوم اللغوى والفلسفى والبيولوجى والفسىولوجى والذكاء العاطفى وكيفية تحقيقه من خلال فن السيطرة على العواطف والتحكم فى المشاعر والخطوات العملية التى تؤهلنا كى نصبح أكثر ذكاء وكذا العلاقة ما بين الذاكرة القوية والذكاء.

الفصل الأول

الذكاء

ما هو الذكاء؟ سؤال قد تكون الإجابة عليه مختلفة من شخص إلى آخر ولكن كل الإجابات مهما اختلفت فإنها حتماً تشير إلى معنى واحد... وهو التفوق في شيء ما.. والغريب فعلاً في موضوع الذكاء هو عدم وجود تحديد دقيق لمعنى الذكاء وهناك العديد.. والعديد من التعريفات المختلفة لمفهوم الذكاء ويجب أن أشير إلى أن الذكاء في علم النفس مصطلح علمي يختلف استعماله عن مدلول الكلمة المستخدمة في الحياة اليومية والمتعارف عليها بيننا وحقيقة قد يكون اقتباس علماء النفس لكلمة الذكاء مصدره الحياة العامة ولكن الكلمة الآن في وضعها النهائي الحالي أصبحت مصطلحاً علمياً له مدلول معين محدد. وإذن فيجب أن نبدأ أولاً بتعريف المصطلح (الذكاء) ويجب أن نراعى في هذا التعريف أن يكون صالحاً لمعالجة الموضوع الذي نحن بصدده وهو "كيف تصبح أكثر ذكاءً" ويعود الفضل في تداول كلمة (الذكاء) أو مرادفها (القدرة العامة) إلى العالم المعروف جولتون (Galton) والعالم المعروف بينيه (Binet) فقد حاول هذان الرائدان في مجال علم النفس أن يصنعا من الاختبارات ما يقيس القدرة العامة أو (الذكاء) ويبدو أنهما كانا يعتقدان أن هذه القدرة قدرة فطرية أي أن أثر البيئة على هذه القدرة العامة ضعيف أو معدوم..

وها هي الأبحاث تتقدم وتتقدم وتؤكد آخر الدراسات العلمية التي قام بها معهد الدراسات الإنسانية بنيويورك أن الذكاء مقدرة أو قدرات يمكن تتميتها بالتدريبات العقلية المختلفة التي يمكنها في النهاية أن تجعل الإنسان أكثر ذكاءً مما هو عليه قبلها وكى يكون هناك معنى دقيق للذكاء لا بد من معالجة الأمر من ثلاث نواح: الأولى الناحية العضوية - الثانية الناحية الاجتماعية - الثالثة الناحية السلوكية أو النفسية.

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

وبالنسبة للناحية الأولى العضوية فالمقصود بالذكاء من الناحية العضوية :
إمكانية استخدام نمط معين من السلوك الكامن في التكوين الجسمي للكائن الحي بنجاح بمعنى أن كل كائن حي معد لأداء أنماط معينة من السلوك حسب تكوينه الجسمي ويُعد الكائن الحي ذكياً إذا كان يستخدم هذه الإمكانيات في المواقف التي تدعوه لإستعمالها بنجاح وهذه قدره بهذا المعنى موروثه كما أنها تتضمن كذلك وجود استعمال هذه الإمكانيات بين الكائنات الحية في الجنس الواحد وهو تعريف يدعونا للتأمل والتعقيب عليه- وقد حاول علماء النفس الفسيولوجيون أن يعرفوا الذكاء على أساس أنه إمكانية نمط معين من السلوك الكامن في التكوين الجسمي للكائن الحي أو هو كما يعرفه العالم بيترسون (Peterson) أداة بيولوجية تعمل على جمع نتائج عدة مؤثرات متشابهة. وتوحيد أثرها في السلوك وهي وجهة نظر قابلت معارضة لها من المتخصصين.

ثانياً، بالنسبة للناحية الاجتماعية : فالدراسات القديمة كانت تشير إلى أن الذكاء يرتبط ببعض العوامل التي هي نتيجة للتفاعل الاجتماعي أو التنظيم الاجتماعي في البيئات المختلفة وقد تسمى هذه العوامل أحياناً بالنظم الاجتماعية بيد أنها تتكامل جميعها فيما يسمى بالثقافة العامة وهذه النظرة تعتبر أن هناك عوامل اجتماعية تدخل فيما يطلق عليه السلوك الذكي أو التصرف الحسن فمثلاً القدرة على استعمال اللغة والأعداد واستعمال المعاني الكلية بنجاح مثل هذه العوامل الاجتماعية تؤثر في سلوك الفرد الذكي وفي قدرته على معالجة المشاكل التي تواجهه بنجاح وهناك آراء عديدة تؤيد هذا الرأي وهذا التعريف.

ثالثاً، بالنسبة للناحية الثالثة (السلوكية أو النفسية) فإن للذكاء معنى
ثالثاً فقد سلم فريق من علماء النفس بأن المقصود من الذكاء نمط السلوك الذي يحدده نوع معين من الاختبارات ومن المسلم به أن نمط السلوك في الاختبار دليل على نوع السلوك في الحياة العامة وما يميز السلوك في الاختبار أنه يسجل ويحلل كما هو، دون محاولة مناقشة العوامل المسيطرة عليه.

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

والواقع أن كل من حاول تعريف الذكاء من علماء النفس عرفه عن طريق ظاهره وليس عن طريق العوامل الداخلة فيه.

ومن هنا نلمس الفرق الجوهرى بين وجهة النظر العضوية والاجتماعية من ناحية وبين وجهه النظر السيكلوجية من ناحية أخرى، فبينما تعنى وجهه النظر الأولى بالتفسير تعنى الثانية بالوصف، وبينما تعنى وجهه النظر الأولى بأسباب فرضية للفروق فى الذكاء إذ تعنى الثانية بنمط السلوك الذى تظهر فيه هذه التغيرات وبينما لا تحاول وجهه النظر الأولى أن تُعرف الذكاء لأن كلا من المجموعتين من العوامل العضوية والاجتماعية ما هى إلا عوامل مؤثرة على الذكاء وليست البتة بالذكاء نفسه إذ بالاتجاه السيكلوجى يعنى بالذكاء نفسه وبمظاهره وبالعوامل الداخلة فى تركيبه.

وما يمكن أن نقوله هنا هو أن الذكاء من خواص السلوك إذا تحدثنا عن (سلوك ذكى) أو تصرف حسن لابد أن يكون معروفاً ذلك السلوك الذى نسميه ذكاء أو سلوكاً ذكياً ونحاول من خلال تصرفاتنا أن ننميه أو نزيد منه ونعود إلى حيث بدأنا وهو تعريف الذكاء فقد عُرف الذكاء بتعريفات متعددة منها تعريف العالم وودرو (Woodrow) والذى قال فيه الذكاء هو القدرة على اكتساب المقدرة...

وتعريف العالم كلفن (Colvin) بأنه القدرة على التعلم، وتعريف العالم (ترمان) (Terman) بأنه القدرة على التفكير المجرد. وتعريف العالم (شترن) (Stern) بأن الذكاء مقدرة عامة للفرد يكيف بها تفكيره عن قصد وفقاً لما يستجد عليه من مطالب أو هو القدرة على التكيف عقلياً طبقاً لمشاكل الحياة وظروفها الجديدة.

وعرفه (كيلر) (Kohler) بأنه القدرة على إدراك العلاقات ونحن نقول إن الذكاء كل ذلك مجتمعاً وأكثر وإلى المزيد من التعريفات المختلفة لمفهوم الذكاء.

تعريف الذكاء

حاول بعض علماء النفس تعريف الذكاء فى عبارات مختصرة بسيطة عن طريق مظاهره ومن هذه التعريفات ما يلى:

أولاً، الذكاء هو قدرة عضوية لها أساس فى التكوين الجسمانى ويرجع اختلاف الأفراد فيه إلى اختلاف فى التكوين العضوى وهذه القدرة بهذا المعنى موروثه ويؤكد أنصار هذا التعريف على أهمية العوامل الوراثية فى الذكاء.

ثانياً، الذكاء هو قدرة الفرد على الفهم والابتكار والتوجيه الهادف للسلوك والنقد الذاتى بمعنى قدرة الفرد على فهم المشكلات والتفكير فى حلها وقياس هذا الحل أو تقدمه أو تعديله وبهذا رأى أخذ العالم المعروف بينت (Binet).

ثالثاً، الذكاء هو القدرة على التصرف السليم فى المواقف الجديدة وهذا هو رأى العالم الألمانى (شترن) (Stern).

رابعاً، الذكاء هو القدرة على التفكير المجرد وهذا هو رأى العالم المفكر (ترمان) (Terman).

خامساً، الذكاء هو مجموعة القدرات الخاصة المستقلة وهو رأى العالم المفكر المعروف ثورنديك (Tharndike).

سادساً، الذكاء هو القدرة الإجمالية للفرد على القيام بتصرفات هادفة والتفكير بطريقة عقلية والتعامل مع البيئة تعاملاً يتصف بالكفاءة وهو رأى العالم المعروف وكسلر (Wechsler).

سابعاً، الذكاء هو القدرة على التعلم أو القدرة على التحصيل وهذا التعريف أكثر شيوعاً فى المحيط الدراسى وهو رأى العالم المعروف كلفن (Colvin).

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

ثامناً، الذكاء هو القدرة على القيام بأنواع النشاط العقلى الذى تتضح فيه العوامل الآتية (الصعوبة- التعقيد- التجريد- السرعة - التكيف للوصول إلى الهدف - القيمة الاجتماعية - الابتكار - الاقتصاد فى الوقت والجهد - القدرة فى الاستمرار فى الظروف التى تتطلب تركيز الطاقة العقلية ومقاومة العوامل الانفعالية) وهو رأى العالم المعروف (ستودارد) (Stodard) وهذا التعريف يحدد المميزات التى يجب توافرها فى القياس الصحيح والنواحي التى يجب أن تؤخذ فى الاعتبار عند تصميم اختبارات الذكاء وتدريبات إيقاظ القوى الذهنية.

تاسعاً، الذكاء هو القدرة العقلية المعرفية الفطرية العامة، ويقصد بالقدرة العقلية أنها لا تتأثر بالنواحي الجسمية ويقصد بالقدرة المعرفية أنها تعمل فى النواحي الإدراكية ولا تتأثر بالحالات المزاجية أو الخلقية ومعنى أنه قدرة عامة أى أنه يظهر فى جميع سلوكيات الفرد وتصرفاته وهذا هو رأى العالم المفكر بيرت (Burt).

عاشرأ، الذكاء هو القدرة على التوافق الشخصى والاجتماعى فالفرد قد تواجهه مشكلة معينة يحاول أن يحلها وذلك بالتكيف فى الموقف المشكل أى يحفز إمكانياته للتغلب عليها وقد يتوافق مع هذا الموقف المشكل بتعديل الظروف المحيطة أو البيئة أو بتعديل البيئة والفرد معاً.

والمواقف التى يمر بها الفرد تصبح مواقف مشكلة إذا لم تمر فى خبراته السابقة الإمكانات والخبرات اللازمة لحلها وهذا يعنى أن الموقف المشكل موقف جديد بالنسبة للفرد نفسه فالذكاء هنا يعتبر قدرة عقلية عامة تساعد الفرد على مجابهة المواقف الجديدة وحل المشاكل وهو يعنى القدرة على أن يغير الفرد تنظيم أنماط سلوكه حتى يتمكن من مجابهة المواقف الجديدة وبذلك يكون الشخص الذكى هو الشخص الأقدر على أن ينوع من سلوكه ويغيره كلما تغيرت الظروف بينما الشخص الغبى هو الذى لا يمكنه تعديل سلوكه إذا ما تغيرت الظروف.

== كيف تصبح أكثر ذكاءً؟ ==

المفهوم العلمي للذكاء

ترى ما هو التحديد العلمي لمفهوم الذكاء؟

يقول عالم النفس المعروف (روجين بيرون) إن التحديد العلمي لمفهوم الذكاء فى منتهى الصعوبة ولعل الطريقة المعقولة هى أن تحدد تعريفاً عاماً للذكاء. ثم نترجم هذا التعريف إلى اختبار أو اختبارات تصلح للتطبيق على الأفراد وعندئذ ظهر عدد كبير من التعريفات المختلفة ونشأت بذلك اختبارات متعددة مختلفة لتناسب هذه التعريفات ولقد انصب معظمها على وصف السلوك ومضمونه وفى هذا الصدد تقول عالمة النفس المعروفة (أليس هيم) إنه من الأفضل أن نصف الذكاء لا أن نعرفه وأنه من الأفضل أن نركز على النشاط حتى نستطيع أن نتلاهى الإشارة إلى الذكاء كوحدة مستقلة.

والذكاء مفهوم مجرد فهو لا يشير إلى شىء مادى أو ملموس يمتلكه الشخص الذكى ولكنه مفهوم نصف به السلوك والتصرفات التى تصدر عن الفرد وهناك عدة تعريفات للذكاء يمكن ان تصف معانى الذكاء المختلفة ومفاهيمه.

وقد أدرك الخبراء اليوم أن هناك أنواعاً متعددة من الذكاء وأن الحصول على حاصل ذكاء مرتفع على الرغم من أهميته لا يعتبر الطريق الوحيد للنجاح فهناك مواصفات للذكاء مثل التفوق الفنى أو الإبداعى أو العلمى وخاصة إذا كان الشخص الذى يتمتع بهذه القدرات يملك بجانبها بعض الصفات الشخصية مثل الطموح والمزاج الجيد والتعاطف مما يمكن أن يقوده إلى قمة النجاح على الرغم من تدنى حاصل ذكائه ولعل هذا ما دعا فى السنوات الأخيرة العلماء إلى النظر بعين الاعتبار إلى حاصل الإبداع والحاصل الانفعالى اللذين باتت أهميتهما تعادل بل تتجاوز أهمية حاصل الذكاء وهنا تجدر الإشارة إلى أن الحصول على حاصل

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

ذكاء مرتفع لا يعنى أن الشخص يتمتع بذاكرة جيدة لأن الذاكرة نوع آخر من أنواع الذكاء ومع ذلك نؤكد على أن الشخص الذى يتمتع بحاصل ذكاء مرتفع وذاكرة جيدة وانضباط ذاتى وتقان سوف يصل على الأرجح إلى قمة النجاح فى حياته.

ويمكن تقسيم الذكاء إلى ثلاثة أقسام افتراضية هي:

أ- الذكاء المجرد: وهو يتكون من القدرات التى تعالج الرموز المجردة كالألفاظ والأعداد وهذا النوع من الذكاء يبدو فى دراسة العلوم الرياضية والفلسفية وما شابهها.

ب- الذكاء العملى: وهو يختص بعلاج الأشياء المحسوسة للفرد وهذا لا بد من توافره فى كل العلوم والمهارات الحركية والميكانيكية.

ج- الذكاء الاجتماعى: وهو يتكون من القدرات التى تدخل فى عملية تكامل الفرد مع الآخرين اجتماعياً.

وهذا التقسيم يفرق بين ثلاثة أنواع من الذكاء هي الذكاء الملموس، الذكاء المعنوى، والذكاء الاجتماعى وهذه الأنواع الثلاثة ليست منفصلة من الأصل لأن معاملات الارتباط بينها موجبة مما يعنى وجود نوع من العلاقة بينها وأنها ليست مستقلة ويحدد العالم المصرى د. أحمد زكى مفهوماً علمياً للذكاء بقوله إن الذكاء مفهوم علمى لا وجود مادى له وهو يصف نمطاً من أنماط العلاقة بين الإنسان والبيئة الخارجية سواء كانت هذه البيئة مادية أو اجتماعية، والذكاء من حيث إنه مصطلح يدل على تكوين فردى يفسر لنا مجموعات التنظيمات السلوكية الصادرة عن الأفراد فى مواقف معينة تتطلب الأداء العقلى وهكذا نستدل من هذه التنظيمات السلوكية على ما يسمى علمياً بالذكاء.

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

المفهوم اللغوي للذكاء

كلمة ذكاء فى اللغة العربية لها تاريخ طويل عكس كلمة Intelligence الأجنبية التى لم يشع استخدامها كما يقول بيرت إلافى أواخر القرن التاسع عشر.

والذكاء فى اللغة العربية يشير إلى القدرة على سرعة الفهم فالمحك الأساسى للذكاء هو الفهم ويقصد بالفهم العلم بمعانى الكلام غير سماعه ثم استعمال الذكاء فى فهم الإشارات لأن الإشارة تجرى مجرى الكلام فى الدلالة على المعانى وللфهم بداية وتمام.. فبدايته الفطنة وهى ابتداء المعرفة من وجهه غامضة والتنبيه على المعانى والذكاء هو تمام الفطنة ويقلب أيضاً فى تعريف الذكاء عامل السرعة فى الفهم ويقال إن الذكاء جودة حدس من الذهن تقع فى زمان قصير فيتعلم الذكى معنى القول عند سماعه.

وقيل أيضاً إن الذكاء هو سرعة الفهم وحدته وعندما تصل السرعة إلى أقصى حد يقال عن الشخص (ألمعى) فالألمعى هو الفطن الذكى الذى يتبين عواقب الأمور بأدنى لمحة تلوح له.

ومما سبق يتضح أن الذكاء يفيد معنى الفهم ومعنى سرعة الفهم ويفيد خاصة معنى التمام وهو معناه الأصلى ويقول (الزجاج) عالم اللغة المعروف إن الذكاء فى الفهم تمام الشئ وفيه الذكاء فى السن وهو تمام السن ومنه الذكاء فى الفهم وهو أن يكون فهماً تاماً سريع القبول وذكى النار إذا أتممت اشتعالها.

وفى مختار الصحاح للإمام محمد بن أبى بكر الرازى نرى ذلك. أ الذكاء ممدود هو حدة القلب وقد ذكى الرجل بالكسر ذكاء فهو ذكى على فعيل، وتذكية النار رفعها، وذكت النار تذكو- تعنى اشتعلت وأذاهاها غيرها

.. كيف أصبح أكثر ذكاءً ؟ ..

المفهوم الفلسفى للذكاء

تؤكد الدراسات العملية أن مصطلح الذكاء أقدم فى نشأته واستخدامه من نشأت علم النفس ذاته ودراساته التجريبية فقد أشار العالم (بيرت) إلى أن مصطلح الذكاء (Intelligence) يرجع إلى الكلمة اللاتينية Intelligencia والتي ابتكرها الفيلسوف الرومانى شيشرون وهو ما يؤكد أن تناول النشاط العقلى لم يكن قاصراً على علماء النفس وإنما تناوله الفلاسفة قبلهم وكان منهجهم فى ذلك هو منهج التأمل الباطنى وهو المنهج الذى اتبعه علماء النفس قبل أن يصبح علماً تجريبياً.

وقد أدت هذه التأملات الباطنية الفلسفية بأفلاطون إلى تقسيم النفس إلى ثلاثة مظاهر رئيسية هى ما يُعبر عنه بالعقل والشهوة والغضب ويرى العالم (بيرت) أن مفاهيم أفلاطون يمكن التعبير عنها بلغة علم النفس الحديث بالنواحى العقلية والانفعالية والخلقية كما يمكن أن تستخدم ألفاظ المعرفة والوجدان والترويح للتعبير الحديث عن مفاهيم أفلاطون.

ويصور لنا أفلاطون هذا بوضوح فى محاورة العلاقة بين هذه المكونات الثلاث فى اسطورة العربة والتي يشبه فيها النفس بعربة يجرها جوادان وسائق، وأحد الجوادين عريق الأصل سلس القيادة وهو (الإرادة)، أما الآخر فهو فردى الطبع جامع غضوب عصبى وهو (الرغبة أو الشهوة)، وسائق العربة هو العقل..... فالعقل فى نظر أفلاطون هو الذى يقود سلوك الإنسان والمكونان الآخران يزيدانه بالقوة والطلاقة.

ويختلف أرسطو عن أفلاطون فى تقسيمته لقوى العقل حيث يقسمه إلى مظهرين رئيسيين الأول عقلى معرفى والثانى إنفعالى مزاجى خلقى ديناميكى الحركة وقدم أرسطو إسهاماً له أهميته الكبيرة فهو يقابل بين النشاط الواقعى أو

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

العيانى (الموجود ويمكن رؤيته بالعين) والواضح الذى يعتمد عليه النشاط الواقعى ومن العرض الموجز السابق يتضح أن أفلاطون وأرسطو فى تقسيمهم لقوى النفس يؤكدان على أهمية الناحية الإدراكية المعرفية فى النشاط العقلى للفرد.

وقد قدر للفيلسوف الرومانى (سيسرو) الذى عاش قبل الميلاد فى الفترة التى تمتد من عام ١٠٦ ق.م إلى عام ٤٣ ق.م أن يلخص هذا النشاط الإدراكى المعرفى فى كلمة الذكاء *Intelligentias* كما سماه (سيسرو) ولعل هذه التسمية هى أهم ما نعرفه عن نشأة هذا المفهوم كاصطلاح فلسفى أو علمى.

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

المفهوم البيولوجي للذكاء

الدراسات العلمية الحديثة أكدت أن النظرة العلمية لمفهوم الذكاء بيولوجيا تأثرت في أواخر القرن التاسع عشر بنظرية النشوء والارتقاء والتي أكدت على أهمية التطور وعلى مدى تكيف النوع وأفراده للبيئة التي يعيشون في إطارها.

وقد تأثر العالم المعروف (هوبرت سبنسر) بهذه النظرية في دراسته لمفهوم الذكاء فقرر أن الوظيفة الرئيسية للذكاء تهدف إلى تمكين الكائن الحي من التكيف الصحيح مع بيئته المعقدة الدائمة التغير وعلى ضوء ذلك كان تفسير سبنسر للذكاء من خلال المفهوم البيولوجي.

ويرى كل من بيرت وسبيرمان العالمين المعروفين أن العالم الأسمى (سبنسر) هو أول من استخدم مصطلح الذكاء في سياق علم النفس مؤكداً أهميته في النواحي البيولوجية وهو اعتراف يحظى باحترام وتقدير لمجهود سبنسر في هذا المجال.

وأكد (سبنسر) أن الحياة هي تكيف مستمر من جانب العلاقات الداخلية للعلاقات الخارجية ويعتقد أن هذا التكيف يمكن الوصول إليه عن طريق الذكاء عند الإنسان وعن طريق الغريزة عند الحيوانات الدنيا.

ويشير إلى أن مطالب الحيوان أبسط وأقل من مطالب الإنسان ومطالب الطفل أضيق وأقل من مطالب البالغ الراشد وهو ما يشير إلى أن الذكاء يتطور من البسيط إلى المعقد ومن التقرد إلى التعدد ويخضع في تطوره هذا للتنظيم الهرمي الذي يتمثل في نمو الحياة.

وهكذا يؤكد العالم المعروف (سبنسر) على مفهوم التنظيم الهرمي للحياة العقلية المعرفية حيث تتبثق قدراتها من نبع واحد يدل في جوهره على الذكاء

•• كيف تصبح أكثر ذكاءً ؟ ••

العام الذى يتميز بوحده وتماسكه فى الطفولة ويمتد وتتشعب قدراته فى المراهقة والبلوغ لتساير بذلك امتدادات الحياة وتشعباتها المختلفة ومن ذلك يتضح أن المفهوم البيولوجى للذكاء يتضمن مفهوم التكيف بمعنى مسايرة التغيرات البيئية كما يتضمن مفهوم تمايز الذكاء بمكوناته المتعددة فكلما ازداد الفرد فى عمره الزمنى كلما ازدادت الفروق داخل الفرد بالنسبة لمكونات الذكاء.

فالذكاء فى مرونته وتعقيد يسايره مرونة وتعقيد البيئة التى تحيط بالأفراد.

ويؤكد العالم المعروف (هولستد) Holstead هذا المفهوم البيولوجى للذكاء فى أبحاثه التى نشرها عن أهمية العنصر الجبهى للدماغ فى ذكاء الفرد وفى مستوى تكيفه للحياة.

وتعتبر هذه الدراسات هى الأساس العلمى الذى بنيت عليها الدراسات اللاحقة والتى يتم تدريسها حالياً فى كبريات جامعات العالم.

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

المفهوم الفسيولوجي للذكاء

يقوم المفهوم الفسيولوجي للذكاء في جوهره على تحديد معنى الذكاء في إطار التكوين الفسيولوجي التشريحي للجهاز العصبي المركزي بوجه عام وللقشرة المخية بوجه خاص.

فقد أكدت أبحاث جلنجنز (Ghlings) وشرنجتون (Shrington) الفسيولوجية في أوائل القرن الماضي على أهمية التنظيم الهرمي التكاملي لوظائف الجهاز العصبي التي تتبع النشاط العقلي ثم تتشعب في نموها إلى نواحيها الطائفية المتنوعة في إطار تكاملها العام.

كما دلت الدراسات المقارنة التي قام بها بولتون Polton على ضعاف العقول والماديين على أن خلايا القشرة المخية تنقص في عددها وفي انقسامها وتشعبها وتناقصها عند ضعاف العقول عن الماديين.

وتؤيد هذه النتائج أبحاث شرنجتون التي تؤكد أن التكوين التشريحي لضعاف العقول لا يبدو فقط في نقصان عدد خلايا القشرة المخية بل يبدو أيضاً في ضعف الخلايا الجلدية والعظمية والعضلية في كل النواحي التشريحية الأخرى ويتفق العالم (ثورنديك) مع الأبحاث السابقة حيث يفترض أن الفرق بين المستويات العقلية المختلفة (المبقرى العادي - ضعيف العقل) هو فرق في عدد الوصلات العصبية لديهم ويعد هذا الفرض جزءاً أساسياً في النظرية الارتباطية (لثورنديك) في التعلم الذي يفسر كل عملية تعليمية تحدث للكائن الحي تفسيراً عصبياً فسيولوجياً يقوم في جوهره على تكوين تلك الروابط أو الوصلات التي تتسق الخلايا المصبية في أليافها ومساراتها القبطرية المختلفة.

ولقد تأثر كثير من علماء النفس بالأدلة المتزايدة التي تبرهن على وجود علاقة متبادلة دقيقة بين الوظائف الخاصة بالعقل والوظائف الخاصة بالجسم.

فقد ذهب بعض هؤلاء العلماء إلى أن كل نشاط عقلي يصحبه نشاط فسيولوجي يرتبط به أو سبب فسيولوجي له ويميل هؤلاء إلى الأخذ بتعريف فسيولوجي للذكاء، فيعرفه

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

سانديفورد (Sandiford) على أنه وظيفة الجهاز العصبي المركزي ويذهب بعض علماء النفس إلى أن النشاط العقلي ليس مرتبطاً بالعمليات الفسيولوجية فحسب بل إنه هو نفس هذه العمليات وهؤلاء السلوكيون المتطرفون الذين كما يقول واطسن (Watson) لا يسمون بأي دليل على وجود حقائق عقلية أو عمليات عقلية من أي نوع كانت فالشعور والتخيل والتذكر والتفكير إنما تعبر عن بعض أنواع خاصة من السلوك الجسماني وهناك وجهات نظر أخرى ترى وجود موازنة عامة بين العمليات العقلية والعمليات الفسيولوجية ولكنهم لا يقولون بأسبقية أحد النوعين مدللين على ذلك بأن العقل يعتمد في كل شيء على الجسم وأن العمليات العقلية رغم مالها من قيمة ذاتية لا تنشأ إلا على النشاط الفسيولوجي وإنها ليست السبب في وجود هذا النشاط الفسيولوجي.

وقد قويت وجهة نظر السلوكيين المتطرفين بانتقاد شديد ذلك أن العمليات العقلية إذا كانت هي نفسها العمليات المخية فلن نستطيع أن نشعر بأي عملية من عمليات العقلية دون أن نشعر بأي عملية فسيولوجية في المخ في حين أنه في خبرتنا الواقعية غالباً ما نشعر بأفكارنا ووجداننا ورغباتنا دون أن نعرف أقل شيء عما يحدث في المخ كذلك فإنه من المعال أن نصف الذكاء بأن نشير إلى الفسيولوجيا ذلك أن ما يقابله من الناحية الفسيولوجية لا يزال أمراً مجهولاً.

فرغم أن (ألبورت) يرى أننا حين نقوم بعمل ما فما ذلك إلا لأن مؤشراً معيناً أثر على أحد أعضاء حواسنا الباطنية أو الظاهرية وأن هذا هو الذي سبب مرور الدافع العصبي خلال الجهاز العصبي مما دعا إلى استثارة استجابة عضوية أو إلى رد فعل في الغدد وأن الشعور ليس سوى نتيجة عرضية لهذه السلسلة من الأحداث الفسيولوجية.

فتجد (ألبورت) عندما يحاول أن يعالج مشكلة الذكاء فإنه يقرر أن الذكاء هو القدرة على حل مشاكل الحياة أو القدرة على التفكير وأنه يتضمن القدرة على الإدراك والتخيل الإنشائي وصحة الحكم وسواء كان هذا الوصف صحيحاً أم خطأ فإن ألبورت يسلم مضطراً باستخدام ألفاظ سيكولوجية فحسب.

ويعتقد العالم المعروف (ثورنديك) كما يعتقد العالم (ألبورت) أن الظواهر النفسية تعتمد على أسباب فسيولوجية ولكنه يختلف عنه في إنه يشير في وصفه للذكاء إلى

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

الفسولوجيا فهو يقرر أن العمليات العقلية العليا ما هي إلا مجرد تكوين من ترابط أو اقتران وأنها تقوم على ترابطات فسيولوجية من نفس النوع وإن كانت تحتاج إلى عدد كبير منها فإذا خضع الأفراد أ، ب، ج، د..... إلخ الذين يختلفون في عدد الاقترانات التي لديهم والذين هم متشابهون في جميع النواحي الأخرى لمثيرات معينة فإن مقدار أو درجة الذكاء التي يظهرها كل واحد منهم ومقدار العمليات العقلية العليا التي يظهرها كل واحد منهم يتناسب مع عدد الاقترانات التي لديه ومع ذلك فإن العالم المعروف (ثورنديك) لا ينظر إلى عدد الاقترانات على أنه السبب الوحيد للذكاء فهو إنه ومن المحتمل وجود قدرة تجعل هذه النيورانات (الخلايا العصبية) تعلم وتعمل متكاملة.

ومما سبق يتضح أن الذكاء في نظرية (ثورنديك) القائمة على الفسيولوجية تعتمد على عدد العمليات الفسيولوجية وليس على نوعها وأن الذكاء يتأثر بالقدرة التي تجعل النيورانات (الخلايا العصبية) تعمل معاً أي تعمل متكاملة وهذه الآراء تبين المآرق التي ينحرف إليها (ثورنديك) عندما يحاول أن يقارن بين الذكاء والجهاز العصبي فعبارة جعل النيورانات (الخلايا العصبية) تعلم وتعمل معاً غامضة كل الغموض.

ومما سبق يتضح أن المقابل الفسيولوجي أو السبب الفسيولوجي للذكاء أمر مجهول في الوقت الحاضر وهذا لا يعني أن الذكاء لا يتأثر بالظروف الفسيولوجية فهناك شواهد كثيرة تدل على العلاقة بين الجسم السليم والعقل السليم وهذا لا يعني أيضاً أن الذكاء ليس له مقابل فسيولوجي أو سبب فسيولوجي وإنما يعني أننا لم نكتشف حتى الوقت الحاضر ما هو هذا السبب أو ذلك المقابل.

وللآن لا يعرف أحد بالدقة ما هي التغيرات المخية التي ترتبط بالتغيرات النفسية وثمة شيء آخر وهي أنه إذا أمكننا أن نحدد المقابل الفسيولوجي للذكاء فكيف نستفيد منه في أية محاولة لوصف الذكاء نفسه ولا شك أننا قد نستطيع في بعض الأحيان أن نفسر حدوث العمليات النفسية بالرجوع إلى الحقائق الفسيولوجية ولكننا لا نستطيع أن نصف طبيعة العمليات النفسية من مجرد الإشارة إلى مثل هذه الظواهر الفسيولوجية.

.. كيف تصبح أكثر ذكاءً ؟ ..

الذكاء العاطفى

الذكاء العاطفى قد يكون مصطلحاً غريباً بعض الشيء وإن كان وجوده حقيقة لا يمكن إنكارها على الإطلاق ولكن قبل أن أبدأ الحديث عن الذكاء العاطفى لابد أن أشير إلى أن هناك فرقا بين ما يسمى بالذكاء الاجتماعى ذلك اللفظ المنتشر مع ثقافة العولمة والإلفية الثالثة من هذا الزمان الذى انقلبت فيه الكثير من موازين القوى والمشاعر الإنسانية..... فالذكاء الاجتماعى المتعارف عليه حالياً هو ثقافة النفاق والغش والتدليس وهو ليس بذكاء على الإطلاق بل هو تماماً كتعريف الأمريكان للمقاتل الذى يدافع عن أرضه سواء فى فلسطين أو العراق على أنه إرهابى بمعنى هو قلب للحقائق والموازن.

دعونا نعود للذكاء العاطفى ونقول إنه نوعية خاصة جداً من الذكاء الذى يتم فيه السيطرة على المشاعر والانفعالات وتخطى كل ما هو سلبى منها ولا تتعجب عزيزى القارئ... عزيزتى القارئة إذا علمتم أن الأشخاص الذين يتمتعون بمعدلات ذكاء مرتفعة غير معصومين من الفشل فى بعض المواقف الحياتية اليومية فيما يكون النجاح حليف آخرين ممن يتمتعون بمعدلات ذكاء متوسطة وعليه يمكن التمييز بين نوعين من الذكاء هما الذكاء التقليدى والذكاء العاطفى أو ما يعبر عنه بالانفعالات العاطفية والقدرة على السيطرة عليها.

ويرى بعض الباحثين أن الذكاء التقليدى يساهم بعشرين فى المائة من النجاح الذى يمكن أن يحققه الإنسان والذكاء العاطفى يساهم بنحو ٤٠٪ والباقى لأسباب أخرى متنوعة.

وللتفرقة ما بين الذكاء العاطفى والذكاء التقليدى يمكن القول إن الذكاء التقليدى عبارة عن سلسلة من المهارات التى تتطلب تحليل مسألة وحلها بشكل منطقى

== كيف تصبح أكثر ذكاءً ؟ ==

ويتطلب هذا الحل أكثر من مهارة إدراكية بل إنه يشتمل على ثلاث مراحل أساسية تشمل وصفاً لهذه المسألة والمراد حلها وحل لهذه المسألة ثم تطبيق لهذا الحل.

ومن المعروف أن وصف المسألة وإيجاد حل لها ينتميان إلى الذكاء التقليدي، وهي نتيجة لتطبيق التفكير المنطقي بينما تطبيق نتائج الحلول وهو الجزء العملي من المسألة يتطلب الذكاء العاطفي أو ما يسمى بالانفعالات الذكية.

وبناء عليه فإنه يمكن تعريف الذكاء العاطفي أو ما يسمى بالانفعالات الذكية على أنه الوحدة المعقدة للسلوك والقدرات والمعتقدات والقيم التي تمكن الإنسان من إدراك تصورات ومهامه بنجاح وفقاً لاختياره وفي هذا الإطار يمكننا التمييز بين نوعين من الذكاء ، الذكاء الضمني والذكاء الاجتماعي حيث يحدد الذكاء الضمني المزاج والمشاعر والحالات الذهنية الأخرى لدى الإنسان أما الذكاء الاجتماعي فيحدد إدراكنا لعواطفنا وعواطف الآخرين ويستعمل هذا التعديد كدليل للسلوك إقامة علاقات والمحافظة عليها.

== كيف تصبح أكثر ذكاءً ؟ ==

المزيد من الذكاء العاطفى

إذا كان الذكاء العاطفى يبدو أنه عبارة جديدة لتسمية طريقة تفكيرنا وكياننا غير العقلانيين إلا أنه يمكن أن أقول أيضا إن الذكاء العاطفى يمكن أن يكون هو القدرة على بلوغ الأهداف من خلال التفاعل مع البيئة المحيطة ولكن هذا لا يعنى أن أولئك الذين يحققون أهدافهم من خلال التفاعل مع البيئة لديهم ذكاء عاطفى إلا إذا كانت لديهم سمات معينة ومميزة مثل المثابرة والثقة بالذات والحماس والدافع الذاتى وهذه السمات هى التى تجعل لدينا المزيد من الذكاء العاطفى.

ويضيف المفكر المعروف (بيتر سالوفى) إلى مميزات الذكاء العاطفى بعض السمات الأخرى مثل إدراك الذات والفهم العاطفى الذى يعنى به القدرة على التطابق مع مواقف الغير ومشاعرهم ودوافعهم وفهمهم ويمكن القول بأن الذكاء العاطفى أو الانفعالى هو تعبير عن سلسلة المهارات التى يتعلمها الإنسان كى يصبح أكثر ذكاء.

وهناك عدة خطوات ينبغى عليك القيام بها لاكتساب المزيد من الذكاء العاطفى ويمكن إيجاز هذه الخطوات فى خطوات رئيسية هى:

الخطوة الأولى: السيطرة على المشاعر.

الخطوة الثانية: كيف تفهم عواطفك وعواطف الآخرين

الخطوة الثالثة: معرفة الفرق بين حالتك النفسية الحالية والحالة التى ترغب فيها وصياغة أهدافك والانسجام معها.

الخطوة الرابعة: تتعلم فيها كيف ترى العالم على حقيقته.

الخطوة الخامسة: استخدام الذكاء العاطفى فى علاقات العمل.

الخطوة السادسة: تتعلم فيها كيف تطرح الأسئلة الصحيحة وأن تتعلم فيها كيفية أن تتفاعل مع نفسك ومع الآخرين بنجاح.

== كيف تصبح أكثر ذكاءً؟ ==

الخطوة الأولى

فن السيطرة على العواطف

الإنسان الذكى هو ذلك الذى يستطيع أن يسيطر بصورة جيدة على عواطفه ومشاعره لا نطلب منك على الإطلاق أن تكون بارداً أو متبلد الإحساس ولكن لا تكن عاطفياً أو مندفعاً فى عواطفك والإنسان الذكى هو الذى يعرف كيف يتحكم بعواطفه بحيث يكون قادراً على السيطرة عليها وإعادة بنائها بطريقة أفضل فالعواطف والانفعالات يمكن أن تكون هدفاً بحد ذاتها لتحسين قدرات الإنسان كما يمكن استعمالها كوسيلة لإصال إلى أهداف أخرى وعندما تكون العواطف والانفعالات هدفاً بحد ذاتها ينبغى أن تكون هذه العواطف والانفعالات قادرة على إبقائك بحالة مثلى لفترة مستمرة نسبياً فتكون كمصفاة تظهر تجاربك اليومية بأفضل طريقة ممكنة.

دعنى أشرح لك عزيزى القارئ.... عزيزتى القارئة بصورة أكثر إيضاحاً مع مراعاة أنى أتحدث مع أذكىاء يريدون أن يكونوا أكثر ذكاء.

يظن بعض الناس أن البيئة الخارجية المحيطة بهم مسئولة عن مزاجهم فمنهم من يضطرب عندما تمطر السماء ويمزوسبب اضطرابه للمطر ومنهم من يضطرب لقصر النهار فى الشتاء ومنهم الذى يقلق بسبب المال أو الخوف أو الفوبيا أو بلا سبب ولا يشعر هؤلاء بالتحسن إلا بعد تناول المهدئات والحقيقة التى لا جدال فيها أن اليوم الذى يعتبره البعض يوماً سيئاً هو ذلك اليوم الذى هم فيه سيئون وشعورهم السيئ هو الذى جعلهم يرون اليوم سيئاً والحقيقة التى لا جدال فيها .. أن السيطرة على العواطف تعنى أننا نستطيع اختيار العواطف التى نريدها بدل من أن نترك المجال الخارجى ليكون مسئولاً عن هذا الاختيار بدلا منا ..

السيطرة على العواطف تعنى أنك ستكون سيد نفسك ويمكنك إذا استطعت السيطرة على عواطفك أن تقوم بتحقيق الأفكار التجريدية عن المثابرة وتسيطر على الذات وعلى الحماس والتحكم بها من خلال تفعيل الحالة المناسبة.

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

والحقيقة التي لا جدال فيها أن العواطف والانفعالات يؤثر فيها وتتأثر هي بثلاثة عناصر رئيسية هي الأفكار والمشاعر والسلوكيات ويمكننا القول إن سبب سلوك شخص ما هو حالته الداخلية كسبب أولى ورئيسي وجوهري.

ويبقى السؤال الهام جداً ما الذي نحتاجه للسيطره على عواطفنا وانفعالاتنا؟ لعل الشيء العجيب فعلاً في الإجابة على هذا السؤال هو سهولته وبساطته. لأن الإجابة تشير إلى أن كل ما نحتاج إليه هو (الدوافع) والدوافع هي جمع دافع .. والدافع هو مفتاح الإشعال الذي يعمل مسبباً لحالة ما .. ويمكن تشبيه ذلك الدافع برمز (مفتاح) في لوحة التحكم الموجودة في المخ وهي التي تمكننا من تشغيل أو إيقاف العواطف والسيطرة على ذلك المفتاح يعني السيطرة على المشاعر والعواطف وتشكل السيطرة على العواطف جزءاً أساسياً من الذكاء العاطفي لسببين رئيسيين هما:

أولاً: لأن عواطفك هي طريق نجاحك في علاقاتك مع الآخرين والسيطرة عليها شيء ضروري جداً (مثل السيطرة على الغضب - مساعدتك لأن تكون واثقاً في نفسك - غير قلق - غير خائف).

ثانياً: لأن الإحساس بالعاطفة هدف بحد ذاته وغالباً ما نحدد نتائجنا النهائية وفقاً للمشاعر وأستطيع أن أقول لك عزيزي القارئ .. عزيزتي القارئة هل تود أن تكون سعيداً.. وتشعر بالرضا.. بالثقة بالنفس- بالهدوء .. إلخ افعلي أي شيء وكل شيء يمكن أن يصل بك إلى هذه النتيجة دون تردد.

ولكن هل تساءلت يوماً إذا ما كنت تستطيع تشييط هذه المشاعر بدون تكبد . ناء الذي ظننت أنه مطلوب منك؟

دعني أسألك هل لا يمكنك ان تشعر بالفخر إلا إذا عملت كل ليلة حتى وقت متأخر.. أو إذا حصلت على علاوة أو ترقية هل لا يمكنك أن تشعر بخير حتى عندما تمطر السماء؟ هل تشعر بالفخر إذا تصدقت على فقير أو عملت عملاً خيراً..؟

بالطبع يمكنك ذلك وسبق للكثيرين أن فعلوا ذلك ولكن غالباً ما نلتفت حول الطريق وهذا الالتفات هو ما يسبب لنا مشاكل لا تقل لي "القول أسهل من الفعل" دعني أدعوك

== كيف تصبح أكثر ذكاءً ؟ ==

لتقل من خلال تدريب عملى للسيطرة على مشاعر سلبية (حزن - غضب.... أو ما شابه ذلك) من خلال ١١ خطوة أساسية يمكننا أن نعملها دون عناء.

الخطوة الأولى: تعرف على حقيقة الوضع الذى أنت فيه وتود تغييره.

الخطوة الثانية: فكر بالحالة النفسية التى تود أن تكون فيها وما هى الحالة التى قد تكون الوسيلة الأفضل لك كي تبلغ هدفك فى هذا الوضع.

الخطوة الثالثة: ابحث عن تجربة ماضية مع هذه الحالة.

الخطوة الرابعة: تخيل أى مكان فى العالم وأنت هربت من مكانك إليه لتعيش فيه سعيداً.

الخطوة الخامسة: تذكر الأوقات التى كانت تتوفر فيها الحالة النفسية المثلى لك. تذكرها جيداً.

الخطوة السادسة: ابحث عن حافظ ماضى (دافع) يجعلك تخرج من هذه الحالة السيئة.

الخطوة السابعة: ادخل مجدداً فى دائرة الوضع الجديد الذى تتمنى أن تصل إليه بعد اقتناعك بالدافع.

الخطوة الثامنة: أخرج من دائرة الحالة النفسية السيئة وادخل فى الحالة الجديدة بعد إضافة كلمة أساسية هى نعم سأخرج بالإضافة إلى الدافع والحافز الذى يجعلك حتماً لا بد أن تخرج.

الخطوة التاسعة: اعتبر نفسك قد خرجت وانظر بهذه الرؤية إلى احتمالات كل ما سوف يحدث نتيجة وضعك الجديد.

الخطوة العاشرة: ثق فى قدرتك على تحمل ما سوف يحدث وأنت بوضعك الجديد.

الخطوة الحادية عشرة: إنك أصبحت فى حالة نفسية جديدة الآن وسيطرت على مشاعرك واتخذت موقفاً إيجابياً جديداً فهنئاً لك.

== كيف تصبح أكثر ذكاءً ؟ ==

الخطوة الثانية

تعلم كيف تفهم عواطفك؟

الخطوة الثانية والهامة كى تسيطر على عواطفك وانفعالاتك أن تتعلم كيف تفهم هذه العواطف أو تلك الانفعالات وأن تحدد العلاقة ما بين سلوكك وقيمك وكيف تصنع أهدافاً لتطوير ذاتك وأن تستخدم معتقداتك بطريقة عاطفية انفعالية كى تجعلها تعمل لصالحك وهذا هو الذكاء العاطفى الحقيقى الذى يجعلك أكثر ذكاءً.

عليك أن تتعلم كيف تتعرف على بنية تفكيرك وتفكير الآخرين وأن تتوافق داخليا مع الآخرين والعالم من حولك وأن تدرك هويتك ومهمتك فى هذه الحياة كى تتمكن من تحقيقها.

وثق عزيزى القارئ، عزيزتى القارئة أنه بمجرد فهمك ومعرفتك لذاتك سوف يكون هناك تحسن فى تفاعلك مع الآخرين من خلال معرفة المستوى العصبى المناسب للتعامل معهم ومن خلال فهم العلاقة ما بين سلوك الإنسان وقيمة الضمنية والحقيقة التى لا شك فيها عزيزى القارئ عزيزتى القارئة أن العواطف ليست فقط موجودة داخل كل منا بل لها دور تلعبه فى داخلنا وتكمّن أولى الخطوات للسيطرة عليها فى الطريقة التى ترغب فى تعزيز معرفتك الذاتية.

دعنى أسألك بالنسبة لأى عاطفة أو مشاعر أيا كانت هل فكرت مرة وسألت نفسك لماذا أشعر بهذه العاطفة وما هى فائدتها؟ وكم مرة شعرنا جميعاً بعاطفة ما.. ولم نعرف سببها.. والحقيقة لا بد أن نحاول أن نعرف السبب كى نفهم هذه العواطف على حقيقتها وهذا هو الذكاء العاطفى الحقيقى الذى يجعلك أكثر ذكاءً.

وبالنسبة للآخرين ومشاعرهم ومصالحهم كم مرة شعرت بأن أهدافك وأهداف الآخرين متعارضة وماهى وظيفة العاطفة فى مثل هذه المواقف؟

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

لذا لابد أن تفهم مشاعرك وعواطفك وثق أن ذكاءك العاطفى سيزداد وبشكل لافت للأنظار عندما تطبق تقنيات فهم وظيفة عواطفك بالإضافة إلى فهم عواطف الآخرين.

ولتحديد دور العاطفة من خلال الطريقة التى يفكر بها الشخص تحتاج أولاً لمعرفة أن كل ما تفعله يتألف من مركب عاطفى وعقلانى وأن التواصل مع نفسك ومع الآخرين أساس لتحقيق تواصل ناجح وبدون التواصل مع الآخرين لا يمكن تحقيق نجاح فى الحياة والإنسان الذكى يجيد فن التواصل مع الآخرين والإنسان الأكثر ذكاء يتقن هذا الفن تماماً وستجد نفسك عزيزى القارئ.. عزيزتى القارئة قادرين على فهم عواطف وانفعالات الآخرين عندما تجيدون لغة الجسد ولغة الفم ومدى التطابق بينهما فعندما تتطابق لغة جسد الشخص مع ما يقوله فهو صادق والعكس صحيح.

ولكى تسيطر على عواطفك بشكل أفضل ندعوك إلى الأخذ بعين الاعتبار الافتراضات التالية:

أولاً، العواطف سلسلة من العمليات العقلية والجسدية ويمكن تشبيهها بحلقات متصلة.

ثانياً، يمكننا عمل رسم لكل حلقة بالتفصيل من حلقات هذه السلسلة.

ثالثاً، يمكننا تغيير الحلقات لتحسين السلسلة أو إحداث حلقات جديدة إيجابية.

والحقيقة التى لا جدال فيها هى أن العواطف تحدث كردة فعل مباشرة وغيرية على دافع ما وأن العديد من ردود الفعل العاطفية تشبه المتعكسات على ما يبدو والتي تكون أحياناً خارج نطاق سيطرتنا المباشرة وما تفعله كى تكون أكثر ذكاءً هو أن تسيطر عليها سيطرة كاملة تقريباً.

== كيف تصبح أكثر ذكاءً؟ ==

وللتغيير العاطفى الفعال يجب أن تكون عزيزى القارئ.. عزيزتى القارئة قادرين على عمل الآتى:

- ١ - التمييز بين العواطف والأفكار والسلوك والمهارات وانظر إلى عواطفك من بعيد وأعد ترسيخ الصلة بين العاطفة وتجربة حسيه معينة.
- ٢ - يجب إيجاد معنى العاطفة وفهمها فهماً جيداً.
- ٣ - يجب اكتشاف الدور المحدد للعاطفة فى عملية التهيئة ومعرفته بكل دقة.
- ٤ - يجب تحديد وفهم ردود الفعل العاطفية الأخرى التى تود اختبارها فى سياق ما للتعرف على حقيقتها.
- ٥ - إيجاد تجربة مرجعية لتلك العاطفة بحيث تكون معروفة.
- ٦ - أخذ وجهة نظر طويلة المدى فيما يتعلق بعملية التغيير ومنح النمط القديم الوقت ليحل محله نمط جديد تحدثه بنفسك...

== كيف تصبح أكثر ذكاءً؟ ==

الخطوة الثالثة

تعرف على حقيقة حالتك النفسية؟

هل تفهم الفرق بين الحالة النفسية الحالية والحالة التي ترغب فيها؟ فليكن هذا هدفك في هذه الخطوة الهامة من خطوات الطريق نحو الذكاء العاطفي..

الخطوة الثالثة من خطوات السيطرة على المشاعر والعواطف كي تصبح أكثر ذكاء هي فهم الفرق بين الحالة النفسية الحالية والحالة التي يجب أن تكون فيها وأن تتعلم صياغة الأهداف والانسجام معها بما في ذلك بناؤها بشكل جلي لتحرص على تحقيقها وأيضاً فهم العوائق المحتملة والمصادر المساعدة للتغلب عليها كما تهدف هذه الخطوة إلى مساعدتك على إيجاد الموقف المناسب لإحداث التغييرات التي تريدها في نفسك والآخرين.

والحقيقة التي لا جدال فيها أن الذكاء العاطفي ضروريا لتحقيق مخططاتك وأن لم تكن مدركا لذلك بعد فخذ بعين الاعتبار حالات الإخفاق وال فشل التي تنتاب البعض نتيجة عدم استخدام الذكاء العاطفي. والذكاء العاطفي يتطلب منك أن تتذكر دوما نجاحك الذي حققته كيف أنجزته وذلك حين يصيبك الفشل وثق أن هذه الخطوة تتعلق بتعزيز فرصتك في إنجاح مخططاتك من المتطلبات الأولى لتحقيق النجاح.

المطلوب منك عزيزي القارئ... عزيزتي القارئة أن تضعوا هدفا وتحددون معرفة الفرق بين الحالة النفسية الحالية والحالة التي ترغبون فيها، ما أن تعرف مكانك الآن (حالتك الحالية) والمكان الذي تود الذهاب إليه (هدفك أو الحالة المرغوب فيها) كل ما في الأمر أنك تحتاج إلى تحديد الخطوات (الانفعال) التي يجب أخذها لتحقيق هدفك.. وعندما تتطلق في خطتك يجب أن تكون قادراً على

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

مراقبة ما إذا كانت أفعالك تأخذك في الاتجاه الصحيح أم لا.. وفي حال العكس يجب أن تكيف أفعالك (خطتك) لتعود إلى خط سيرك وعليك أن تجيد الطريق الذى تود أن تسلكه من الحالة الحالية إلى الحالة المرغوب فيها.

وعليك أن تسأل نفسك دوماً باستمرار هل الطريق الذى رسمته لنفسك حقاً مقبول أم لا ... وما رأى الأشخاص المحيطين بك؟ هل يوافقونك أم أنك تواجه مقاومة سواء كانت سلبية أو إيجابية.

ثق عزيزى القارئ... عزيزتى القارئة أن السر فى إحراز التقدم هو الانطلاق وسر الانطلاق هو فى تقسيم مهمتك الصعبة والمبعدة إلى مهمات صغيرة وطبعة ثم البدء بالمهمة الأسهل دائماً.

عليك أن ترسم هدفك واحرص على أن يكون محكم الصياغة وعلى أن تضع بعض النشاطات الإيجابية فى اتجاهك.

عليك أن تضع تحضيراتك جانباً وركز على هذا الهدف الذى تريده وهو تغيير حالتك النفسية السلبية إلى إيجابية والسيطرة على المشاعر والمواقف السلبية وركز على هذا الهدف بالتوازي مع هدف إيجابى آخر وضعته لنفسك.

راجع هدفك من وقت لآخر وخذ بعين الاعتبار الطريق التى قطعتة بالإضافة إلى تطبيق خطتك... وعندها ستفاجأ بما حققته.

هل تعلم عزيزى القارئ... عزيزتى القارئة أن هناك فرقا بين القيام بأمر حسنة والقيام بالأمر بشكل حسن والمطلوب منك كى تصبح أكثر ذكاء القيام بالأمر الحسنة بشكل حسن... بالطبع وصلت الرسالة.

على سبيل المثال لا الحصر (الإجهاد) تتضمن السيطرة عليه القيام بالخطوات التالية:

•• كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ••

- ١ - قدر حالتك العاطفية وقيمتها.
 - ٢ - إن قررت أنك تستطيع الاستمتاع أكثر بالحياة قرر كيف ستفعل ذلك..
 - ٣ - هيء نفسك للقيام بذلك.
 - ٤ - نفذ الأعمال التي ألزمت نفسك بها وهي عدم الإجهاد.
 - ٥ - قيم ما إذا كانت الأعمال التي قمت بها تأتي بنتائج ملموسة أم لا.
- هذه الخطوات الخمس سألقة الذكر يمكنك من خلالها السيطرة على الإجهاد.
- وثق عزيزي القارئ .. عزيزتي القارئة أن هناك تفاوتاً في أغلب الأحيان بين ما يتوقعه المرء من الحياة وما يحصل عليه منها وبما أن توقعاتنا تؤثر على سعادتنا يمكن أن يكون هذا التفاوت مصدر تماسية.
- وعلى سبيل المثال لا الحصر (الوقوع في الحب) هو أحد أركان الحياة حيث يطلق الحب العنان لعالم الأحلام.. ودعني أسألك عن مشاعرك ماذا يحدث لك عندما تقع في الحب.. ما هي مشاعرك عندما يبادللك الحبيب حباً بحب. لماذا تتناكب مشاعر الغيرة أحياناً.
- الحقيقة أن عواطفنا التي نفقد السيطرة عليها أحياناً تكون نتيجة المقارنة التباينية بين التوقعات التي تتوقعها والدافع المغاير لها... والدليل على ذلك أنه لا تتناوب أي عواطف من هذه النوعية عندما تتطابق توقعاتنا مع الواقع وعندما يكون كل شيء في موقعه.. ولكن إذا اختلفت تجربتنا بطريقة ما عن توقعاتنا نلاحظ هذا الاختلاف وننسبه إلى معنى عاطفي وكلما كان الاختلاف أعمق كلما زادت هذه المعاني وهكذا يتولد الشعور بالخيبة والتعاسة والحزن إن لم تكن تجربتنا جيدة وبقدر توقعاتنا ومن جهة أخرى نشعر بالسرور والفرح والغبطة والنشوة إذا كانت تجربتنا أفضل من توقعاتنا وهكذا نقارن بين التخطيط الإدراكي الحسي والتخطيط

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

المفاهيمي وبين توقعاتنا وأمالنا وطموحاتنا ومطالبنا وذكرياتنا... إلخ والتجارب اليومية المتقدمة باستمرار.

ثق عزيزي القارئ.. عزيزتي القارئة أنه إذا عشنا حالة لا تحدث فيها التوقعات فأى شيء يحدث يكون بمثابة متعة.

ونوصي بثلاث قواعد لجعل الواقع والتوقع أكثر قرباً من بعضهما البعض.

الأولى: أضف إحساساً بالواقع إلى توقعاتك.

الثانية: تكن توقعاتك طويلة المدى بدلاً من وجهة النظر قصيرة المدى.

الثالثة: أوجد طريقاً للمساعدة حتى لو لم تكن الظروف مواتية لذلك.

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

الخطوة الرابعة

تعلم كيف تتحكم فى مشاعرك

هل تعرف كيف ترى حقيقة العالم من حولك وتتحكم بمشاعرك؟ إذا عرفت ذلك فأنت الآن أكثر ذكاء

ولكن يجب أن تفهم هذه الخطوة وتهدف هذه الخطوة إلى إغناء كفاءاتك العاطفية وأن تكون قادراً على التمييز بين العواطف المختلفة فقد علمتنا تجربتنا أن الذين يتمتعون بدرجة عالية من الذكاء العاطفى لديهم درجة عالية من الإدراك العاطفى لدرجة أنهم قادرون على التعرف على بنى عواطفهم والتمييز فيما بينها.

والحقيقة التى لا جدال فيها أن الأذكىاء عاطفياً لا يفكرون بناءً على عواطفهم ولكن بناءً على أنماط عاطفية أو البنى التى تشكل العواطف ويتمتع بالانغماس فى التجربة والعواطف مثل السلوك والتفكير والسياق ببنية داخلية ونطلق على جميع البنى الداخلية لعواطفنا اسم (المشغلات العاطفية).

تستطيع أن تعرف معنى البنية الداخلية للعواطف وحقيقة مشاعر العالم لاحظ هنا خلاف المعتقد السائد بين الشعور والعاطفة ولعلها معلومة قد تكون ولأول مرة تسمعها هناك فرق بين الشعور والعاطفة وأن الشعور ليس عاطفة لأن الشعور وصفى بينما العاطفة تقييمية فى أكثر الأحيان وتكون العاطفة عادة مزيجاً من الشعور والتصنيف وهكذا يمكن للكثيرين اختبار المشاعر بطريقة مختلفة وفقاً للتصنيف الذى يمنحه إياها... وعلى سبيل المثال لإيضاح الصورة أكثر حالة الرعب مثلاً لدى شخص ما يمكن أن تكون ذعراً للآخر وبالنسبة لشخص ثالث قد تكون حالة قلق أو إثارة وبالنسبة للشعور سوف يشعرون فيزيولوجياً بالشئ نفسه ولكن سوف تختلف ترجمة هذا الشعور من شخص إلى آخر وسيعتمد نوع التصنيف دوماً على نوع التجربة التقييمية.

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

وثق عزيزى القارئ.. عزيزتى القارئة أن تعلم كيفية التمييز بين الشعور وتصنيفه يعتبر إحدى الخطوات الأساسية للتوصل إلى الذكاء العاطفى لأنه سيمكنك من إعادة ترميز التجارب وإعادة تصنيفها على أساس مرادك للانفصال عنها.

وما يجب أن ندركه جميعاً هو أن حواسنا تتناغم فى كل الأوقات حتى فى نومنا مع المعلومات الآتية من الخارج وتكون متألفة من تلك الأحاسيس البصرية والسمعية والشمية والذوقية والحسية وكلها تحول عبر الجهاز العصبى وترمز لتشكيل تمثيلات وذكريات.. لذلك متى تذكرنا حدثاً يكون وتذكرنا له محولاً ومرزاً عبر جهازنا العصبى ومقدماً بشكل حسى معين فى المناظر والأصوات والمشاعر والروائح والأذواق ولايد من التمييز بين المعلومات الآتية من الخارج وعالمنا الداخلى وثق أن المعلومات التى تخزن فى ذهنك (التمثيل الداخلى) يمكن أن تصنف وفقاً للحواس المختلفة ولكل منا نظام تكشف عنه من خلال الكلمات التى نتقوه بها.

والخلاصة يمكن إيجازها فى القول بأن السيطرة على الأحاسيس والمشاعر وإدارتها واكتساب الذكاء العاطفى يتطلب أن نتعلم كيف نرى العالم على حقيقته وكيف نتحكم فى مشاعرنا.

الخطوة الخامسة

تعلم تطوير تقمصك العاطفى

التقمص العاطفى هو مشاركة الآخرين مشاعرهم وجذبهم إلينا وإقناعهم بأفكارنا وهو ما يتطلب أن نسيطر على مشاعرنا عندما يمكن أن نسيطر على مشاعر الآخرين ويمكن للإنسان من خلال سيطرته على مشاعره وانفعالاته وعواطفه أن يطور فى تقمصه العاطفى من خلال المواضع الإدراكية الحسية والنظر إلى العالم عبر عيون الناس الذين نتعامل معهم ومن خلال ذلك يمكن إكسابك وجهة نظر كاملة لحالة عبر إعطائك نظرة شاملة من كل الزوايا... والاستفادة من وجهة النظر تلك للرد على مواقف متضاربة مع المزيد من المعلومات حول بنية العلاقة.

وتهدف هذه الخطوة (تطوير تقمصك العاطفى) إلى إكسابك مهارات تصلح لحل التضارب فى مشاعرك وتكسبك المزيد من الذكاء العاطفى بشكل عام ويحدث التضارب فى المشاعر عادة نتيجة للاختلاف بين بنيتك الداخلية وتلك التى تعود لشخص آخر ويمكنك هذا التحديد من استعمال المرونة لتمثيلها بشكل مختلف فى ذهنك كما أن النظر إلى مضمون التضارب من زوايا مختلفة يغير الإطار البنىوى لعقلك الذى أثار هذا الاختلاف.

وثق أن معرفتك لكيفية تفكير الشريك الآخر (بالمفهوم الواسع لكلمة شريك) وإدراكك ردود فعله وتوقعها هى مهارة أساسية من مهارات الذكاء العاطفى.

والمواقع الإدراكية الحسية تمكننا من تحسين خريطتنا الذهنية من خلال مقارنتها بخرائط الآخرين ودمجها مع هذه الأخيرة وهذا ما تعلمه رسامو الخرائط القدامى محددين بذلك الطرق المختلفة للذهاب إلى مكان معين على الأرض واكتشاف عدة موارد جديدة.

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

كن عزيزى القارئ.. عزيزتى القارئة مثل لاعبى الشطرنج الذين يحاولون منح تقييم مسبق لكل خطوة محتملة يقوم بها الخصم وبهذه الطريقة يحققون نظرة شاملة للوضع الذى يمكننا من البحث عن اتفاق يأخذ بعين الاعتبار وجهتى النظر..

والتطبيق العملى لما نعنيه بالتقمص العاطفى هو إذا كنت تتفاوض مع شخص ما أو تتواصل معه فهناك على الأقل أربع طرق لمعالجة الموقف من خلال التواصل:

١ - عبر عينيك.

٢ - عبر عيني الطرف الآخر.

٣ - عبر عين مراقب حيادى.

٤ - عبر مشاهدة مزدوجة ناتجة عن دمج خريطتك مع خريطة الشخص الآخر والتقمص العاطفى يتطلب النظر، الإصغاء، الشعور، البدء، من وجهة نظرك الخاصة.

الطريقة الأولى: عبر عينك

وثق أن الذين يتمتعون بموقع أولى قوى يدركون تماماً ما يريدون.. ولتعزيز موقعك الأولى اعرف نفسك بشكل أفضل من خلال اكتشاف بنية تجربتك الذاتية.. وللشروع فى هذه العملية يتطلب منك الأمر طرح هذه الأسئلة:

بماذا تشعر الآن ؟ ، ما الذى تريده الآن ؟ ، ما هى رغباتك؟

احتياجاتك؟ ، قيمك؟

وثق أن فهم دوافعك وكونك واضحاً حول هدفك وغايتك يتيح لك اكتشاف مواقع إدراكية حسية أخرى بأمان بدون أن تضيع فيها.

== كيف تصبح أكثر ذكاءً ؟ ==

الطريقة الثانية : عبر عيني الطرف الآخر

وثق عزيزي القارئ.. عزيزتي القارئة أنه يكمن جزء مهم من ذكائك العاطفي في قدرتك على تغيير وجهة النظر عبر التطلع إلى موقف ما من وجهة نظر الشخص الآخر وهذا ما يطلق عليه اسم (الموقف الثاني) ويمكن إنجاز ذلك بنجاح عند التحقق من المعلومات المتوفرة في الموقف الأول لأنك ستتمكن عندها من وضع تحليل عن أوجه الشبه والاختلاف وهناك موقع ثانٍ للتعلم العاطفي عن طريق النظر، الإصغاء، الشعور، من وجهة نظر الشخص الآخر وكأنك تحل محله.

وثق أن الأشخاص الذين يتمتعون بموقع ثانٍ قوى هم قادرون على تعلم شعور الشخص الآخر وتفكيره وإدراكه ولتطوير مهارتك وذكائك العاطفي من خلال الموقع الثاني يتطلب منكم الأمر القيام بذلك.

عليك عزيزي القارئ أن تنغمس عاطفياً وأن تضع نفسك مكان الشخص الآخر وربما عبر الانتقال إلى موقع الشخص الآخر تماماً.

راقب بشكل أفضل واعرف الملاحظات المناسبة من وجهة النظر هذه وبقى السؤال: إن وضعت نفسك في مكان الشخص الآخر كيف تنظر إلى الأمور والأشخاص بما في ذلك أنت وبماذا تشعر؟

تمكنك الإجابة على السؤال السابق من فهم الآخر فهماً جيداً.

الطريقة الثالثة : من طريق التعلم العاطفي تسمى طريقة (هم - الشامل)

يجب أن تأخذ موقع (شخص حيادي، أو متفرج) وهذا الموقع يمكنك من مراقبة نفسك والشخص الآخر معاً والتفاعل بين الشخصين.

وهذه الطريقة تمكنك من مراقبة النقاط الإيجابية والسلبية التي يساهم بها كل طرف من أجل إيجاد طرق لحل السلبيات وجمع الإيجابيات لصالح الطرفين.

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

وثق أن الذين يتمتعون بموقع ثالث قوى يمكنهم هذا الموقع رؤية مدى ارتباطهم وكيف من خلال تغيير سلوكهم يستطيعون إحداث بيئة مناسبة لتغيير الآخرين.

والسؤال الذى يمكن طرحه هنا هو كيف يؤثر سلوك الشخص (أ) والشخص (ب) على بعضهما ويؤمن هذا الموقع المعلومات لكسر الحلقات المفرغة الموجودة فى أغلب الأحيان فى النزاعات ما بين الأفراد خاصة المنازعات المرتبطة بالمشاعر والأحاسيس.

الطريقة الرابعة : من طرق التقمص العاطفى يطلق عليها طريقة (نحن)

ومن خلال موقع (نحن) ترى كل شيء وكأنك أنت النظام بحد ذاته وعندما ترى نفسك من خلال موقع (نحن) ترتبط بذاتك وبالأخر وتتغمس فى المنظور الكونى الشامل وتشعر بالتفاعل بين مختلف أجزائه وكأنه حصل فى داخلك.

والسؤال الذى يمكن طرحه من خلال هذا الموقع هو كيف يبدو الأمر أن تكون مثل الشخص (أ) من جهة ومثل الشخص (ب) من جهة أخرى فى الوقت ذاته ولتزيد مهارتك فى التفكير الشامل يمكنك تدوين القوى المختلفة الحاضرة ومحاولة تحضيرها وكأنها كانت حاضره فى داخلك.

الطريقة الخامسة : من طرق التقمص العاطفى (الموقع المتفصل)

وفى هذه الطريقة تكون منفصلا وتراقب الآخر من بعيد وفى الوقت ذاته تحافظ على دورك.

وهؤلاء الذين يسلكون هذا الطريق يتمتعون بشعور قوى تجاه أنفسهم ويمكنهم أن يروا أنفسهم من الخارج وينقدوا ذاتهم ولتطبيق ذلك تخيل أنك تشاهد فيلماً عن نفسك وترى سلوكياتك وسلوكيات الآخرين وماذا سيكون شعورك.

يمكنك أن توجه لنفسك هذه الأسئلة .. كيف تنظر إلى نفسك؟ ما هو الشيء فى سلوكك الذى يمكن أن تبدله وتتقمص غيره إن نظرت إلى نفسك من الخارج.

== كيف تصبح أكثر ذكاءً؟ ==

هذا الموقع يؤمن لك معلومات مثيرة وجديرة بالاهتمام حول سلوكك الخارجى وحول كيفية تواصلك مع العالم الخارجى.

وثق أنه فى كل علاقة عاطفية ستواجه أوجه شبه وأوجه اختلاف وعند فصلهما لا يسببان الانزعاج أو الصراع فى كل عنصر.. ستصف شيئاً بالصراع عندما تكون منزعجاً منه وحسب وليس الاختلاف أو التشابه بحد ذاته الذى يسبب الصراع ولكن إطار التفكير الذى يؤدى إلى تفسيرك لهذا الاختلاف. وثق أنه فى الموقف التنازعى يتم تحريف المعلومات واختيارها بشكل ذاتي وكل النزاع يجب عكس عملية التحريف هذه.

ماذا يجرى إن شعرت بالسوء حيال علاقاتك مع شخص آخر، يجدر بالملاحظة كيف تتشابهك عواطف الأشخاص بعضها ببعض.

وأحيانا مجرد رؤية شخص ما يثير سخط بعض الأشخاص فيعبرون عن استيائهم أو ما يزعمهم وغالباً ما يصفون مدى سوء هذا الشخص أو خطورته بقوة الشعور بالاشمئزاز الذى ينتابهم لا يستطيعون تحمله.. ترى هل تتغير مشاعرهم لو وضعوا أنفسهم مكانه.. وتقمصوا عواطفه، وبالتأكيد سيحدث ذلك.

== كيف تصبح أكثر ذكاءً؟ ==

الخطوة السادسة

تواصل مع عواطفك الحقيقية

هذه الخطوة تجعلك تتواصل مع عواطفك الحقيقية بدلاً من تلك التي تتوقع
الشعور بها...

عزيزي القارئ.. عزيزتي القارئة أنتم أكثر من يعرف أين مواطن الضعف في
ذكائك العاطفي.. وستتمكن هذه الخطوة من ربط العواطف بالمضامين المعرفية
وكذا مدى مساعدة طرح الأسئلة المناسبة عن تتبع تفكير الآخرين مما يتيح لك
مقدار أكبر لفهم الآخرين ومشاعرهم وثق أن الميزة في صياغة أسئلتك الخاصة
لمعرفة العناصر أو القيود غير المحددة هي أن تحافظ هذه الأسئلة على تلقائيتها
أكثر مما لو بدأت بطرح أسئلة عادية أو التزمت بقواعد صارمة.

نصيحة لكل قارئ وقارئة قبل أن تبدأ في طرح أي سؤال عليك أولاً أن تعرف ما
الذي تبحث عنه وما هو الهدف الذي تسعى إلى بلوغه عبر طرح السؤال كذلك خذ
بعين الاعتبار إن كان سؤالك حقيقياً أو مجرد طريقه لإثبات وجهة نظرك أي طرح
سؤال بياني.

وأخيراً تذكر أن الكلمات المستعملة في السؤال وطريقة طرحه ستؤثر على الإجابة
التي سيعطيها الذي طرحته عليه السؤال لذا كان من الضروري ومن الذكاء أن تطور
قدراتك في صياغة الكلمات كي يكون السؤال متواصلاً مع عواطفك الحقيقية بدلاً
من تلك التي تتوقع الشعور بها..

نظريات العبقرية

هل أنت عزيزى القارئ.. عزيزتى القارئة من أصحاب الذكاء الفائق؟

الذكاء الفائق المبالغ فيه يعتبره بعض العلماء ما يسمى بالعبقرية وهو ما دعانا إلى محاولة فهم وتحليل هذه العبقرية للتعرف عليها من قريب. حاولت بعض النظريات تفسير ظاهرة العبقرية من خلال عدة نظريات منها: النظرية المرضية والنظرية الوصفية والنظرة الكمية، ونظرية التحليل النفسى وسناقش كلا منها بإيجاز.

١ - النظرية المرضية:

وقد فسرت هذه النظرية العبقرية على أنها مظهر مرضى يصيب بعض الأشخاص أو أن هناك صلة بين العبقرية والجنون، واعتقدت هذه النظرية أن العبقرية سلوك شاذ يصعب على الإنسان فهمه وتفسيره، واعتقدت كذلك أن لكل شاعر شياطين يوحون إليه بروائع الشعر ويعلمونه القدرة اللغوية والفصاحة، وقد برهنت الدراسات والأبحاث النفسية عدم صحة هذه النظرية، وأنه ليس هنالك علاقة بين العبقرية والجنون.

٢ - النظرية الوصفية:

تؤكد هذه النظرية أن للمباقرة قدرات ومواهب لا تظهر عند الشخص العادى، إلا أن الأبحاث العلمية فى ميادين علم النفس أثبتت خطأ هذه النظرية فليس هناك تنظيم عقلى للمباقرة وآخر للأفراد العاديين، كما أن الاختلاف فى مضمونه لا يقوم على اختلاف المستوى أى أن العبقري لا يتميز بقدر عقلية معينة عن غيره وإنما أداؤه لها يبدو أرقى فى المستوى.

٣ - النظرية الكمية:

قامت هذه النظرية بتفسير العبقرية على أنها تمايز فى نسب الذكاء والقدرات العقلية التى يشمل عليها الذكاء. هذا التعريف يتمشى مع نتائج البحوث والدراسات

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

التجريبية في القياس العقلي، وتؤكد هذه النظرية أيضاً أهمية النواحي المزاجية والظروف البيئية التي تهيئ لظهور العبقرية.

٤ - نظرية التحليل النفسي :

حاولت هذه النظرية تفسير العبقرية على أساس الدافع النفسى للتفوق والارتقاء ويرى رواد التحليل النفسى أن العبقرية إعلاء للدوافع الأولية التي أسماها (مكدوجل) بالفرايز وتمييز عن النقص والمبالغة في هذا التمييز كما ذكر "أدلر" أو العمليات الابتكارية اللاشعورية كما ذكرها "فرويد" ومهما قيل عن هذا الدافع فإنه لن يخلق من الغير ذكى أو من المتخلف عقلياً عبقرياً لأن العبقرية تعتمد أساساً على الاستعداد الممتاز والقدرة العالية.

الصفات الرئيسة للمباقرة

لعل أهم الدراسات والبحوث التجريبية والإحصائية التي تلقى ضوءاً على الصفات الرئيسة للمباقرة تلك الأبحاث التي قام بها "جولتون" والأبحاث التي قامت بها "كاترين كوسك" في تتبع تاريخ حياة مشاهير الرجال ممن وصفوا بالمباقرة.

وقد أثبتت هذه البحوث عدم صحة الفكرة السائدة والقائلة أن الأشخاص الموهوبين وذوى العقليات الفذة يكونون عادة ضعيفي الجسم أو عصبين أو غير ثابتين من الناحية المزاجية بل إن العكس هو الصحيح- حيث تبين أن القوة والصحة الجسمية، وكذلك الصفات المزاجية والخلقية- هي الأذكياء والمباقرة تفوق تلك التي توجد في الأغبياء والمتخلفين عقلياً، كما أن نسبة الوفيات ونسبة من يصابون بالجنون ونسبة الطلاق بين المتزوجين من الأذكياء والمباقرة أقل منها في العاديين والمتخلفين عقلياً.

■ ■ كيف تصبح أكثر ذكاءً ؟ ■ ■

وقد أثبتت الدراسات التجريبية التي قام بها "ترمان" أن الأشخاص الموهوبين كانوا في طفولتهم متميزين وقد ساروا في نموهم أسرع من غيرهم من الأطفال، إذ سبقوا غيرهم في المشي وفي الكلام ووصلوا إلى سن المراهقة قبل غيرهم في سنهم وتبين كذلك أنهم كانوا أكثر تفوقاً في التحصيل الدراسي وكانوا أسبق في التحصيل بفترة تتراوح بين سنة وثلاث سنوات وأنهم كانوا متفوقين في جميع المواد الدراسية وخاصة اللغة والقراءة والمواد التي تتطلب التفكير المجرد، واتضح كذلك غالبيتهم أتموا الدراسة الجامعية وحصلوا على مراتب الامتياز والتفوق وأظهروا قدرة على التفكير المنتج، وكانت نسبة من حصل منهم على دكتوراه الفلسفة في العلوم المختلفة تساوى خمسة أضعاف نسبة من حصل على هذا المؤهل من مجموع خريجي الجامعات وأن غالبيتهم اشتغل بالمعاهد العالية وحصلوا على الشهرة في الطب والجراحة والهندسة وعلم النفس والقانون.

ومن الثابت أن جميع من وصلوا إلى الشهرة والتفوق كانوا من بين من ظهرت عليهم علامات النبوغ والمبقرية في طفولتهم، ولكن العكس غير صحيح فليس كل من وهب الذكاء العالي يستطيع أن يصل إلى الشهرة، بل إن بعض من أثبتوا ذكاء ممتازاً تضطربهم ظروف حياتهم الأخرى للاشتغال بأعمال بسيطة ومهن لا تحتاج لذكاء كبير كالأعمال الكتابية مثلاً ويرجع ذلك للاختلافات الفردية بين هؤلاء الأشخاص في النواحي الجسمية والمزاجية والاجتماعية رغم تساويهم في الذكاء العالي ومن أمثلة ذلك عدم تساوى الفرص بين الرجال والنساء واضطرار السيدات للتفرغ للشئون الزوجية والمنزلية والأنشغال عما يؤدي بهن إلى النبوغ والشهرة في ميادين الحياة العامة، ولهذا يعزى نقص عدد المشاهير من النساء في الأدب أو الشعر أو القانون أو الطب أو العلوم لعدم توافر الظروف المناسبة لإظهار هذه المواهب وليس لعدم وجود المواهب.

•• كيف تصبح أكثر ذكاءً؟ ••

الذاكرة القوية والذكاء

هل هناك علاقة ما بين الذاكرة القوية والذكاء؟ للإجابة على هذا السؤال لابد أن نعرف أولاً أن هناك أنواع مختلفة من الذكاء وأن الأشخاص الذين يتمتعون بقدرات فنية أو إبداعية أو رياضية فائقة يمكن أن يحققوا نجاحات رائعة، بل عبقرية في مجال تفوقهم دون أن يحصلوا على نسبة ذكاء مرتفعة، وهنا تجدر الإشارة إلى أن حصول الشخص على نسبة ذكاء مرتفعة يعنى بالضرورة أنه يتمتع بذاكرة جيدة وأن الذاكرة الجيدة هي نوع من أنواع الذكاء وقد تقود الشخص إلى التفوق الأكاديمي بسبب قدرته على تذكر المعلومات على الرغم من انخفاض نسبة ذكائه ومع ذلك يبقى الشخص الذي يجمع بين نسبة ذكاء مرتفعة وذاكرة جيدة وانضباطاً شخصياً، وطريقة تذكر صحيحة الورقة الرابعة بلا منازع بل في مختلف ميادين الحياة.

وهناك علاقة قوية ما بين الذاكرة القوية والذكاء وذلك لأن الذاكرة هي عملية تخزين واسترجاع المعلومات في العقل، ولهذا فهي إحدى العمليات المركزية الخاصة بالتفكير والتعلم بينما الذكاء في أحد تعاريفه هو قدره على التفكير والتعلم.

والإنسان يبقى في حالة تعلم مستمر طوال حياته. ولكن قدراً قليلاً من هذا الكم الهائل من المعلومات هو الذي يتم انتقاؤه وتخزينه في العقل مما يجعله قابلاً للاسترجاع فيما بعد إن لزم الأمر.

كما أن التعلم هو اكتساب معارف جديدة والذاكرة هي القدرة على الاحتفاظ بهذه المعارف.

لذلك فإن الجمع بين التعلم والذاكرة يعتبر أساس المعرفة، وهو ما يمنحك القدرة على وضع الماضي في اعتبارك أو عيش الحاضر، والتخطيط للمستقبل، وعلى الرغم من أننا لا نملك سوى القليل من المعلومات عن الفسيولوجية الخاصة بتخزين

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

الذاكرة فى العقل، إلا أنه من المعروف أن الذاكرة لا تشغل جانباً واحداً فقط داخل العقل، وإنما تدخل ضمن العديد من الأنظمة العقلية التى تعمل مع بعضها البعض.

هناك بعض التقنيات التى تمكننا من تحسين ذاكرتنا. وعلى الرغم من أننا لا نعرف سوى القليل عن أليات الذاكرة، إلا أنه يمكن أن نؤكد أنه كلما زاد استخدامها زاد مستوى كفاءتها.

وهذا يعنى وجوب تحفيز الذاكرة باستخدامها إلى أقصى دور وقبول أنواع التحديات وتعلم مهارات جديدة وبالإضافة إلى أن هذا سوف يثرى حياتنا، فسوف يعمل من جانب آخر على حفز الدوائر العصبية داخل المخ على النمو وأكتساب القوة.

اختبارات الذاكرة صممت ليس فقط لاختبار قوة ذاكرتك وإنما أيضاً لى تساعد على تحسينها من خلال تحسين قدراتك على التركيز أو ضبط النفس حيث القدرة على الانتباه إلى الموضوع الذى أنت بصدد دراسته.

إن اختبارات الذاكرة التى نقترحها هنا لا تزعم أنها تغطى كل قدرات الذاكرة كل ما تعنيه عادة بعض قدرات الذاكرة والقدرة على التذكر كى تصبح أكثر ذكاء.

إنها تعطى لمحة سريعة عن القابلية العملية على الحفظ، وتخزين عدد من المعلومات فى آن واحد، ولكنها لا تتبع التكهن بدقة إذا كانت هذه المعلومات محفورة فى الذهن أو الفكر بطريقة دائمة.

ذلك بأن الحفظ الدائم بالنسبة إلى الذكريات هو من شأن الثقافة التى تميز أو تقوى صلات الربط بين الأفكار بخاصة الاهتمام الذى نوليها ما نتعلمه.

من جهة أخرى ليس لهذه الاختبارات أى معنى إلا إذا ما قربت من مجموع النتائج المسجلة فى اختبارات الذكاء (ولا سيما اختبارات المنطق والاستدلال).

== كيف تصبح أكثر ذكاءً؟ ==

الاختبارات الثلاثة المقدمة فيما بعد تستخدم ثلاثة مواد وثلاثة أشكال من الاستذكار المكمل.

١ - اختبارات الذاكرة الشفهية : يتألف من نص مفهوم بسهولة يستحضر أحداثاً بالوسع بتصورها حتى لو لم يعيشها المرء.

٢ - اختبار الذاكرة البصرية : يتألف من أشكال هندسية وهو يفترض تمييزاً جيداً للأشكال والمواقع، ونوعاً من المهارة بالنسبة إلى الحركة والمدى.

٣ - الذاكرة الشخصية (تعليمات) : ينطوي هذا الاختبار على أن يتفهم الشخص الذى يقوم بسرعة نصاً ما بحيث يتسنى له أن يحفظ الحد الأقصى منه. إذا فهو يتطلب أولاً القراءة بسرعة كبيرة ثم فهم ما تمت قراءته لكي يتم الاستيعاب بسهولة (وحدد هذا الشرط الثالث يجعل منه اختباراً للذاكرة) ولكي لا نخرج أولئك الذين لم يمتدوا القراءة بسرعة بالوسع تمتد وقت القراءة قليلاً إذا هم لم يستطيعوا مطالعة هذا النص كله فى الوقت المحدد لذلك (وهو دقيقتان اثنتان) أولئك الذين يقرأون بسرعة بوسعهم أن يحاولوا قراءة النص مرتين اثنتين. ولكن فى هذه الحالة لا ينبغي تجاوز الدقيقتين.

وهذه الاختبارات قدمناها فى صورة تدريبات ذهنية لإيقاظ القوى العقلية كي تصبح عزيزى القارئ.. عزيزتى القارئة أكثر ذكاءً..

سلسلة التدريبات الذهنية لزيادة فاعلية القدرات العقلية

فى هذا الفصل نقدم سلسلة من التدريبات الذهنية لزيادة فاعلية القدرات العقلية ويمكن من خلالها زيادة التركيز وقوة الملاحظة والقدرة على زيادة فاعليات الوحدة الذهنية وهى تحتوى على أربعة تدريبات لتقوية وتقويم الذاكرة وتدريب إجمالى لإنعاش الذاكرة وتدريبات لتنمية قدراتك الإبداعية وتدريبات على استعمال الكلمات واستخدام التضاد والمنطق وحس الأرقام وتحسين القدرات العددية وتدريبات خاصة لتنمية القدرات الذهنية.

الفصل الثانى

أولاً، تدريبات لتقوية الذاكرة الشفهية

التدريب الأول لتقوية الذاكرة الشفهية

(يشترط الحصول على مؤهل متوسط على الأقل لممارسة هذا التدريب)

تدريب (١) على الذاكرة الشفهية

تفترض أن عميلاً سرياً تلقى أمراً للقيام بمهمة تتضمن تعليمات مفصلة ويعين عليه أن يحفظ عن ظهر قلب هذه التعليمات ثم أن يتلف الوثيقة.

بالنسبة إلى الاختبار بعد ذاته فإن الصعوبة أقل. لن يطلب إليك أن تحفظ النص حرفياً عن ظهر قلب، ولكن عليك أن تقرأ بدقة وانتباه خلال دقيقتين اثنتين، لكي يتسنى لك بعد ذلك أن تعثر على الكلمات الناقصة في الرواية بعد قراءة النص الأصلي التالي المطلوب منك الانتباه، استعد وانظر إلى الوقت في ساعتك لكي تحدد الدقيقتين جاء في النص ما يلي:

استقل قطار الساعة الرابعة والدقيقة الخمسين المتجه إلى جنيف/

سيكون بانتظارك على الرصيف ثلاثة رجال/

واحد منهم سيحمل على سبيل التعرف إليه جريدة بيده اليسرى /

والثاني يضع حول عنقه منديلاً حريراً أحمر/ والثالث يرتدى قبعة من الفرو/

تقدم منهم وأنت تتلفظ بهذه الكلمات. / كيف حال السوق/ ٩

فيجيبيك أحدهم "السوق مثقل" فترد "ستأني أيام حسنة"/

== كيف تصبح أكثر ذكاءً ؟ ==

عندها يسلّمونك محفظة سوداء جلدية تعود بها إلى باريس صباح اليوم الثاني في أول قطار/.

لدى وصولك باريس تستقل سيارة تاكسي إلى شارع كونكورد/

ثم تستقل المترو حتى ساحة النجمة/ وتنتقل سيراً على الأقدام إلى حانة فاخرام/
وتدخل حيث يشرب الأصدقاء/

فتجلس على مقعد في أقصى القاعة/

بعد قليل سيأتي رجل ويجلس إلى الطاولة المجاورة/

تكون بيده محفظة تشبه محفظتك يضعها في متناول يدك/

وبعد وصوله بخمس دقائق تغادر انت المشرب حاملاً محفظته، وتاركاً له
محفظةك/

وحذار من أن تتناول أى أشارات تدل على معرفة أحدكما الآخر/ في الحقيقة التي
يكون قد تركها لك، ستجد مبلغ ٥٠٠ دولار هو بمثابة صمويتك وظرفاً به فيلمان
(ميكرو فيلم) ، عليك تسليمها إلى وكيلنا في شارع ليل.

والآن بعد أن قرأت النص جيداً في مدة لا تتجاوز الدقيقتين حاول دون أن تنظر إلى
النص مرة أخرى من خلال ذاكرتك استكمال الكلمات الناقصة:

إن لم تكن قد استوعبت النص يمكنك العودة إليه لقراءته مرة أخرى ثم استكمال
الكلمات الناقصة...

== كيف تصبح أكثر ذكاءً ؟ ==

النص المطلوب استكماله

استقل قطار المتجه إلى

سيكون بانتظارك على الرصيف

واحد منهم سيحمل، على سبيل التعرف إليه

والثاني أحمر، والثالث

تقدم منهم وأنت تتلفظ بهذه الكلمات " " فيجيبك أحدهم "، /

فترد "

عندما يسلمونك تعود بها إلى صباح اليوم التالي في

..... لدى وصولك إلى ، تستقل إلى شارع

ثم تستقل المترو حتى وتنقل سيراً على الأقدام إلى وتدخل

حيث يشرب الأصدقاء فتجلس على مقعد في

بعد قليل، سيأتي رجل ويجلس

تكون بيده يضعها في

وبعد وصوله تغادر أنت المشرب وتاركاً له

وحذار من أن أى إشارات تدل على

في التى يكون قد تركها لك ، ستجد مبلغ هو بمثابة عمولتك.

وظرفاً فيه عليك تسليمها إلى فى

== كيف تصبح أكثر ذكاءً ؟ ==

والآن أيها الصديق يمكنك أن تزيد رأس مالك الذهني وممارسة بعض التدريبات التي تزيد من قدراتك على التركيز ويمكن بموجبها التغلب على النسيان وصقل الذاكرة من خلال إعادة قراءة هذا التدريب وحله بعد مرور حوالى ٥ دقائق من الآن بعد أن تعرف على الإجابة الصحيحة وتقييم قدراتك على التركيز حيث إن كل كلمة ناقصة امنحها درجة واجمع الدرجات التي حصلت عليها وانسبها إلى رقم ٣٠ وهو عدد الكلمات أو العبارات الناقصة منها يمكنك أن تتعرف على مستواك الحقيقى.

== كيف تصبح أكثر ذكاءً ؟ ==

التدريب الثانى لتقوية الذاكرة الشفهية

التمرين الثانى

(يمكن للعامة والحاصلين على مؤهل أقل من المتوسط القيام به)

هذا التمرين يهدف إلى تعزيز تركيزك فى استخدام الأرقام ويمكن أدائه فى أى مكان وفى أى وقت .. يمكن أدائه أثناء الذهاب أو العودة من العمل.. إذا تعرضت لموقف عصبي وأردت أن تهدىء من روعك وتسيطر على نفسك. وتكمن قيمة هذا التمرين فى أنك يجب أن تركز وتستخدم بعض الصور الذهنية المساعدة.

عد تنازليا من ١٠٠ بطرح ٧ من كل مرة فتقول ١٠٠، ٩٣، ٨٦، ٧٩، ٧٢، ٦٥ وهكذا..... إلى أن تصل لنهاية الأرقام العددية الموجبة...

إذا لاقيت صعوبة يمكنك أن تسعين بالكتابة وإذا وجدت سهولة يمكنك أن تبدأ من ٢٠٠ وفى كل مرة تقوم بطرح عدد مكون من رقمين فتقول مثلا :

٢٠٠ ناقص ١٢ = ١٨٨، ١٦٦، ١٥٤، ١٤٢..... وهكذا

يمكنك تقييم نفسك وقدراتك بنفسك من خلال هذا التدريب.

== كيف تصبح أكثر ذكاءً ؟ ==

التمرين الثالث لتقوية الذاكرة الشفهية

(يمكن للعامة والحاصلين على مؤهل أقل من المتوسط القيام به)

لتميز قدراتك على تذكر الأرقام خذ رقماً وضاعفه بقدر ما تستطيع ولتبدأ برقم مثل ٣، ٩، ١٨، ٣٦، ٧٢ وهكذا

فإذا وجدت ذلك سهلاً بالنسبة لك يمكنك استخدام عدد مكون من رقمين وسهل مثل ١١، ٢٢، ٤٤، ٨٨ وهكذا

أما إذا وجدت ذلك صعباً بالنسبة لك يمكنك استخدام طريقة الزيادة العديدة الثابتة لرقم ما مثل إضافة رقم ٦ باستمرار للرقم ٢ فنقول ٢، ٨، ١٤، ٢٠، ٢٦، ٣٢.

ويمكنك أيها الصديق أن تستمر في تدريبك هذا بقدر ما تستطيع.. ركز واغمض عينيك ويمكنك الاستعانة بورق وقلم لتسجل ما تتذكره.

والفكرة الأساسية لهذه التدريبات الذهنية أن تساعدك على تذكر الأرقام بدقة وبسرعة وثق أنك سوف تتذكر هذه الأرقام كلما أردت ذلك..

التمرين الرابع لتقوية الذاكرة الشفهية

- (يستطيع كل إنسان القيام به دون الارتباط بالمستوى التعليمي)

ويهدف هذا التدريب لتقوية تركيزك على المهام الضرورية التي يجب عليك القيام بها فعندما تستيقظ في الصباح يمكنك أن تفكر في المهام التي يجب عليك القيام بها خلال اليوم دون أن تستعين بمفكرتك اليومية ثم اعمل على تركيز الصورة الخيالية لهذه المهمة في ذهنك وبعد ذلك مارس أنشطتك العادية التي تقوم بها كل يوم.

وفي نهاية اليوم راجع كل ما فعلته لمعرفة ما إذا كنت قد تذكرت كل المهام التي تذكرتها صباحاً وهل قمت بها أم لا.

وثق أيها الصديق الذي يعاني من النسيان أنك إذا بدأت يومك في محاولة كي تذكر المهام الملقاة على عاتقك بشيء من التركيز فإن ذلك سيساعدك شيئاً فشيئاً على تقوية ذاكرتك ومع التدريب المتواصل على التركيز سوف تتقن ذلك وسوف تلاحظ تغيراً كبيراً في قدرتك على تذكر المواعيد والتواريخ ومن المفيد في هذا التمرين أن تتخيل أمامك دائماً عقارب ساعة الحائط أو ساعة اليد... لأنها ستكون إحدى الدعائم الرئيسية على التذكر فيمجرد الاستيقاظ والبدء في ممارسة النشاط العادي يمكنك أن تجلس مع نفسك دقائق قليلة جداً تتذكر خلالها موعدك مع الطبيب الساعة مساءً، ومع أحد الأصدقاء الساعة الخامسة مساءً، ولقاء عمل الساعة الثالثة ظهراً وشراء بعض لوازم المنزل عقب الانتهاء من العمل الثانية ظهراً.. وأن تكون الأشياء ومواعيدها في الذاكرة تماماً.

هذا بالإضافة إلى الجدول اليومي للمواعيد والمقابلات المرتبطة بالعمل.. تخيل كل ذلك بدقة ذهابك للعمل ثم واصل نشاطك اليومي.. وعندما تأوي إلى الفراش ليلاً

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

يمكنك أن تقوم بعمل كشف حساب لذاكرتك لمعرفة ما استطعت القيام به من تلك المهام.. وتلك التي لم تقم بها بسبب النسيان أو عدم وجود وقت لها.

ومن فوائد هذا التمرين أنه ينمي قدراتك على التركيز ويساعدك على إتقان فن الالتزام بالمواعيد والمسئوليات الأخرى التي لها علاقة بالوقت ومن ثم تستطيع يا صديقي أن تتغلب على النسيان وضعف الذاكرة الذي تعاني منه وتصبح أكثر دقة وذكاء.

•• كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ••

ثانياً ، تدريبات لتنمية الذاكرة

(للحاصلين على مؤهل متوسط على الأقل)

تدريب إجمالي للإنعاش الذاكرة

١ - أى من الأشياء الخمس التالية أقل تشابهاً مع الأربعة الأخرى؟

- أ - الماء ب - الشمس ج - المازوت
د - الهواء هـ - الأسمنت

٢ - أى من الأشخاص الخمسة التالية أقل تشابهاً مع الأشخاص الأربعة الآخرين؟

- أ - رسام ب - لاعب تنس ج - مذيع أخبار
د - راقص هـ - ميكانيكي

٣ - إذا أعدت تدريب الأحرف (ط، س، أ، ي، ل) بطريقة صحيحة هل يمكنك أن تحصل على اسم؟ فما هو ذلك الاسم؟ هل هو اسم:

- أ - بلد ب - محيط ج - قارة
د - مدينة هـ - حيوان

٤ - أى إشارة من الإشارات الخمس التالية أقل تشابهاً مع الإشارات الأربعة الأخرى.

- أ - > ب - = ج - +
د - < هـ - //

٥ - أى حرف من الأحرف التالية لا ينتمي إلى السلسلة المشكلة من بقية الأحرف

- ب - ج - د - ز - ص - ظ - ف - ش

== كيف تصبح أكثر ذكاءً ؟ ==

٦ - أى رقم من الأرقام التالية لا ينتمى إلى السلسلة المؤلفة من بقية الأرقام:

١٥، ١٣، ١٢، ١١، ٩، ٧، ٥، ٣، ١

٧ - أى شئ من الأشياء الخمسة التالية يحقق أفضل مقارنة عندما أقول وجه التشابه بين البنزين والسيارة كوجه التشابه بين الطعام و...:

أ - الفم ب - المعدة ج - الطاقة

د - الجسم هـ - الأسنان

٨ - أى من الأشياء الخمسة التالية أقل تشابها مع الأشياء الأربعة الأخرى:

أ - مسكر ب - مصر ج - خان

د - لوز هـ - بيت

٩ - إذا أعدت ترتيب الحروف (أ، ص، ن، ح) يمكنك أن تحصل على اسم معين فهل هذا الاسم هو اسم:

أ - بلد ب - محيط ج - قارة

د - مدينة هـ - حيوان

١٠ - يبلغ (محمد) من العمر ١٥ سنة وهو أكثر بثلاث مرات من أخته فاطمة فكم سيكون عمر (محمد) عندما يصبح أكبر مرتين من أخته:

أ - ١٥ سنة ب - ٢٠ سنة ج - ٢٤ سنة

د - ٢٦ سنة هـ - ٢٠ سنة

أمامك يا صديقى عشر دقائق لاغير لتتمكن من حل هذه التدريبات دون الاستعانة بورقة وقلم وتستطيع أن تعرف مدى قدرتك على التركيز والملاحظة بإعطائك درجة لكل إجابة صحيحة.

•• كيف تصبح أكثر ذكاءً؟ ••

وبعدها نستطيع أن نعرف النسبة المئوية لقدرتك على الملاحظة والتركيز وإليك يا صديقي الإجابات الصحيحة على تلك الأسئلة العشرة.

الإجابة

إجابة السؤال الاول: (هـ) الأسمنت: لأن جميع الأشياء الأخرى يمكن استخدامها كمصدر للطاقة.

إجابة السؤال الثاني: (ج) مذيع الأخبار: لأن جميع الأشخاص الآخرين يستخدمون أيديهم وأجسامهم للقيام بأعمالهم بينما مذيع الأخبار يستخدم الكلمات وفمه فقط.

إجابة السؤال الثالث: (ب) محيط "أطلسي"

إجابة السؤال الرابع: إشارة (+) لأن جمع الإشارات تمثل علاقات مقارنة رياضية.

إجابة السؤال الخامس: الحرف (الشين) لأن باقي الحروف مرتبة كسلسلة تمثل الحرف الرابع من سلسلة الحروف الأبجدية اعتباراً من الحرف ب.

إجابة السؤال السادس: العدد (١٢): لأن جميع الأعداد الأخرى تشكل سلسلة أعداد فردية.

إجابة السؤال السابع: (ج) الطاقة: لأن البنزين مصدر الطاقة للسيارة والطعام مصدر الطاقة للإنسان.

إجابة السؤال الثامن: عسكر: لأن باقي الكلمات تتكون من ثلاثة حروف فقط.

إجابة السؤال التاسع: (هـ) حيوان والكلمة "حصان".

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

إجابة السؤال العاشر، ب) لأن عمر فاطمة ٥ سنوات الآن وعمر محمد ١٥ عاماً فعندما يكون عمر فاطمة ١٠ سنوات سيكون عمر أخيها ٢٠ عاماً الآن الفرق بينهما ١٠ سنوات.

والآن يا صديقي أعتقد أنك أدركت أنك في حاجة إلى المزيد من التركيز والتدريب على الاستيعاب... فليكن برنامجك اليومي على تدريبات الذاكرة والتركيز عندما تستطيع أن تلخص فعلاً من النسيان ومن الذاكرة التي تخونك أحياناً عندها ستصبح أكثر ذكاء.

الذكاء والإبداع

هناك علاقة تربط ما بين الإبداع والذكاء ومع ذلك نؤكد على أن المبدع لا يشترط فيه أن يكون فائق الذكاء ولكن من السهل جدا على الإنسان الفائق الذكاء أن يصبح مبدعاً تشير كلمة الإبداع إلى العمليات الذهنية التي تقود إلى حلول أو أفكار أو مفاهيم أو تعبيرات فنية أو نظريات أو منتجات فريدة وجديدة ونظراً لأن هذه الطاقة الإبداعية تبقى إلى حد كبير دون أن يكشفها أصحابها فإن الإبداع من الأشياء التي يصعب قياسها بشدة ومن المعروف أنه يتم التحكم فى الوظائف الإبداعية عن طريق الشق الأيمن من المخ البشرى حيث إن الجانب الذى لا يُستغل بالشكل الكامل لدى الأكثرين من البشر بعكس عمليات التفكير التى يسيطر عليها الشق الأيسر من المخ وهو المسئول عن التنظيم والتسلسل والمنطق لمعظم البشر يكون الجانب الأيسر هو الجانب التحليلى وبالتالي فهو يعمل وفق ترتيب تسلسلى ومنطقى وهو الجانب الذى يتحكم فى اللغة والدراسات الأكاديمية والعقلانية وهى المقابل فإن الجانب الأيمن هو الجانب المبدع الحدسى الذى يؤدى على سبيل المثال إلى تولد الأفكار الخاصة بأعمال الفنون المختلفة.

ونحن جميعاً نملك مبدعاً فى عقولنا وهذا يعنى أننا جميعاً نملك القدرة على الإبداع ومع ذلك فإن ضغوط الحياة العصرية والحاجة إلى التخصص قد لا يمنح كثيراً منا الوقت أو الفرصة أو التشجيع لاستغلال الطاقات الكامنة بداخلنا على الرغم من أن كلا منا قد يملك بالفعل ذخيرة كافية تمكّنه من إدراك إمكاناته من خلال البيانات والمعلومات التى نحصل عليها ونعالجها من خلال عقولنا على مدى السنوات وهناك تدريبات ذهنية تجعلك أكثر ذكاء وأكثر قدرة على الإبداع وبرغم اختلافها عن بعضها البعض فهى تساعدك على التصرف على المدى الذى تستغل فيه قدراتك الإبداعية وسوف تعمل فى نفس الوقت على تقوية قدراتك على الإبداع والابتكار وتوليد الأفكار.

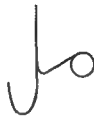
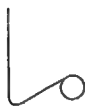
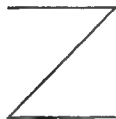
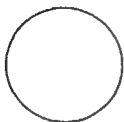
== كيف تصبح أكثر ذكاءً ؟ ==

التدريب الأول لتنمية قدراتك على الإبداع

(يشترط الحصول على مؤهل متوسط على الأقل للقيام بهذا التدريب)

هذا التدريب يهدف لتنمية قدراتك على التخيل

انظر إلى الأشكال العشرة الآتية:



وظف خيالك لكي تخلق من كل شكل من الأشكال التالية رسماً لشيء معروف بحيث يحتوي هذا الرسم على الشكل المبين بعاليه.

لديك ٣٥ دقيقة لا غير كي تستكمل رسوماتك.

== كيف تصبح أكثر ذكاءً؟ ==

تقويم التدريب: يمكنك عزيزي القارئ.. عزيزتي القارئة أن تقوم نفسك بنفسك ويفضل أن تترك هذه المهمة لأحد أصدقائك أو أفراد أسرتك.

امنح نفسك درجة لكل رسم واضح يمكن التعرف عليه شريطة ألا يكون مشابهاً لأي من الرسوم الأخرى.

ليست هناك إجابة صحيحة لأي من الرسومات العشر السابقة حيث أن هناك العديد من الأفكار لكل رسم.

النتيجة إذا حصلت على رسوم واضحة لأشياء متعارف عليها امنح نفسك درجة عن كل رسم :

أولاً، إذا حصلت على من ٣-٤ درجات فانت متوسط الإبداع.

ثانياً، إذا حصلت على من ٥-٦ درجة فانت جيد الإبداع

ثالثاً، إذا حصلت على من ٧-٨ درجات فانت بالغ الإبداع.

لا يشترط أن تكون رساماً أو لديك قدرات فنية عالية لاجتياز هذا الاختبار.. لانه ليس اختباراً ولكنه مجرد تدريب على قدراتك على التخيل والإبداع.

الذكاء والنجاح

عزيزى القارئ .. عزيزتى القارئة إن كنتم تعتقدون أنكم لستم من الأذكاء الفائقين ولا تتمتعون بذكاء مرتفع فهذا لا يدعو للقلق على الإطلاق ولن يكون ذلك إطلاقاً مبرراً لعدم النجاح فى الحياة .. كل ما عليكم أن تفعلوه هو أن تتعلموا كيف تكونوا أكثر ذكاءً وليكن معلوماً لديكم أن الأشخاص الذين يتمتعون بمعدلات ذكاء مرتفعة غير معصومين من الفشل فى بعض المواقف الملموسة اليومية وبعض المواقف الحياتية بصفة عامة فيما يكون النجاح حليف آخرين ممن يتمتعون بمعدلات ذكاء متوسط، وعليه فإن تصنيف حياة الإنسان على أساس الذكاء على أنها متكاملة اجتماعياً تفترض بنا التمييز بين نوعين من الذكاء هما الذكاء التقليدى والذكاء العاطفى أو ما يُعبر عنه بالانفعالات العاطفية ويرى بعض الباحثين أن الذكاء التقليدى يساهم بعشرين فى المائة من النجاح الذى يمكن أن يحققه الإنسان وهو ما يوضح بطريقة لا تقبل الشك أو الجدل العلاقة ما بين الذكاء والنجاح وحاجة كل منا إلى أن يصبح أكثر ذكاءً. ومن المتعارف عليه أن الذكاء التقليدى عبارة عن سلسلة من المهارات التى تتطلب منا تحليل مسألة وحلها بشكل منطقى ويتطلب هذا الحل أكثر من مهارة إدراكية بل أنه يشتمل على ثلاث مراحل أساسية تشمل وصفاً للمسألة المراد حلها وحلاً لهذه المسألة ثم تطبيقاً لهذا الحل..ويمكن أن نقول إن وصف المسألة وإيجاد حل لها ينتميان إلى الذكاء التقليدى والحل الصحيح يكون دائماً نتيجة لتطبيق التفكير المنطقى إن تطبيق الحل وهو الجزء العملى من المسألة فيتطلب الذكاء العاطفى أو ما يسمى بالانفعالات الذكية وهكذا فتحن بحاجة للذكاء التقليدى والذكاء العاطفى أيضاً للنجاح فى الحياة وكى نصبح أكثر ذكاءً.

والذكاء العاطفى أو ما يسمى بالانفعالات الذكية يمكن تعريفه بأنه الوحدة المعقدة للسلوك والقدرات والمعتقدات والقيم التى تمكن الإنسان من إدراك تصوراتها ومهامه

•• كيف تصبح أكثر ذكاءً ؟ ••

بنجاح وفقاً لاختياراته ووفقاً لهذا الإطار المعرفى للذكاء العاطفى يمكننا أن نميز بين نوعين من الذكاء العاطفى الأول ويسمى الضمئفسى أو الذاتى والثانى هو الذكاء الاجتماعى وسبق الحديث عنهما بالتفصيل.

ويحدد الذكاء الضمئفسى المزاج والمشاعر والحالات الذهنية الأخرى لدى الإنسان وكيف تؤثر على سلوكه أما الذكاء الاجتماعى فهو الذى يحدد إدراك الإنسان لعواطف الآخرين ويستعمل كدليل للسلوك وإقامة العواطف والمحافظة عليها وهو ما يوضح بجلاء حاجاتنا الشديدة إلى هذه النوعية من الذكاء والحقيقة التى لا جدال فيها ان الذكاء التقليدى (الكلاسيكى) شكل لغزاً لقرون من الزمن وهو ما دفع الكثيرين من العلماء أن يطرحوا العديد من الاسئلة محاولين أيجاد الإجابات الصحيحة بشأنها وأهم تلك الأسئلة هى تلك المتعلقة بقياس الذكاء وهل يمكننا قياس الذكاء وهل هذا الذكاء مرده الجينات الوراثية وهل تؤثر البيئة المحيطة بالإنسان على ذكائه ويمكن أن يقاس الذكاء بشكل موضوعى بناء على استنتاج العديد من العلماء من خلال إقامة العلاقة بين العمر الحقيقى والعمر الذى يطابق الذكاء ووجد أن لبعض الجينات تأثيراً على درجة ذكاء الإنسان وفى يومنا هذا يبدو من خلال الدراسات العلمية الحديثة ان العناصر الحديثة والعوامل البيئية تلعب دوراً فى ذكاء الإنسان.

ومن الاعتقادات الشائعة أن الوراثة تلعب دوراً فى تحديد حاصل الذكاء أو (IQ) وهو قياس مستوى الذكاء وفقاً للعمر وأن العمر الراهن للإنسان يظل فى تطور لما يقرب من سن الثالثة عشر حيث ثبت أنه يقل بعدها أما فيما بعد الثانية عشرة فلا يحدث سوى القليل من التحسن وقد لا يحدث أى تحسن على الإطلاق.

ويعتقد العلماء أيضاً أن أقصى ارتفاع ملحوظ لحاصل الذكاء يحدث فى الطفولة المبكرة وقد تم التوصل مؤخراً إلى نظريات بشأن العوامل المؤثرة المختلفة عليه منها:

١ - أثبتت التجارب التى أجريت مؤخراً فى اسكندنيا فى أن الرضاعة الطبيعية

تزيد من حاصل الذكاء.

•• كيف تصبح أكثر ذكاءً ؟ ••

٢ - أظهرت الدراسات التي أجريت في اليابان أن ممارسة الاطفال العاب الحاسب والتي تتطلب قدراً مرتفعاً من المهارة والحدة الذهنية تزيد أيضاً من حاصل الذكاء.

ونظراً لأنه لا يطرأ إلا القليل من التحسن أو قد لا يحدث أى تحسن على الإطلاق بعد سن الثامنة عشرة فيجب أن يتم قياس حاصل الذكاء للكبار على أساس اختبار يصل متوسط نتيجته إلى حيث تتراوح النتائج حول هذا المعدل انخفاضاً أو ارتفاعاً طبقاً لنتائج الاختبارات المعروفة ويجب أن يخضع عدة آلاف من الأشخاص للاختبارات المصدق عليها ويجب أن يتم ربط النتائج ببعضها حتى تكشف بالتالى عن قياس علمى دقيق لحاصل ذكاء الإنسان.

وبالنسبة للإنسان الذكى فغالباً ما يركز تفكير على الصور ويمكنه إيجاد صلات بين مجالات مختلفة والنظر إلى المشكلة الواحدة من وجهات نظر مختلفة فالإنسان الذكى يكون حتماً على يقين بأن لأوعية سيساعده على حل المشكلة ويمكنه رؤية الأشياء بدقة والنظر ملياً إلى تفاصيلها كلها وأخذها بعين الاعتبار.

والإنسان الذكى يستطيع أن يتكيف بسهولة مع البدايات الجديدة ويبرع فى المجالات الجديدة وإذا واجتهه صعوبات فى حل مشكلة ما فإنه سيصف المشكلة ويستخدم معارفه وإدراكاته الأخرى لإيجاد الحل المناسب فهو يميل إلى تركيز تفكيره على بنية المشكلة وينظم الحل المناسب وفقاً لذلك ويمكن القول بأن الإنسان الأكثر ذكاء يكون دائماً متمتعاً بنظرة ثاقبة نحو المستقبل وهو ما نتمنى أن تصل إليه خلال الاستفادة من هذا الإصدار.

.. كيف تصبح أكثر ذكاءً ؟ ..

كيف تصبح أكثر ذكاء

نعم يمكنك عزيزي القارئ.. عزيزتي القارئة أن تصبح أكثر ذكاءً

بالتدريب المستمر لخلايا العقل من خلال تدريبات تجعل هذه الخلايا أكثر نشاطاً وتعمل المخ أكثر إشباعاً وهناك تدريبات مختلفة تساعد على ذلك هناك تدريبات الاستعداد لزيادة المهارات الذهنية وهذه التدريبات صممت لقياس القدرات العددية واللفظية ومهارات التفكير والإدراك المكاني والهندسي تحت عامل زمني محدد وهي تدريبات شيقة خفيفة الظل يمكن ممارستها بسهولة.

ونحن ننمي القدرات العقلية عن طريق التدريب على القيام بحل هذه التدريبات ومعرفة حلها والتدريب على ما يمكنك من تدريبات وذلك لتنمية الذكاء وكى تصبح عزيزي القارئ .. عزيزتي القارئة أكثر ذكاء.

والذكاء هو القدرة على التعلم والفهم ورغم أنه يوجد لدى جميع الناس إلا أن نسبته تختلف من شخص لآخر ويظل معدله كما هو طوال الحياة بداية من سن الثامنة عشر تقريباً إلا أننا لا نستخدم هذه القدرات بالقدر الكافي ويعرف الذكاء في علم النفس على أنه القدرة على اكتساب المعرفة والفهم وعلى استخدامه في المواقف الجديدة.

وحاصل الذكاء هو قياس للذكاء ويرتبط بالعمر ويعرف على أنه العمر العقلي مضروباً في مائة.

الكلمة (حاصل) تعني نتيجة قسمة كمية على أخرى ومن الممكن أن يُعرف الذكاء على أنه القدرة العقلية وسرعة العقل وترجع أقدم المحاولات المعروفة لتصنيف ذكاء الأفراد إلى نظام اللغة الصينية القديمة "Mandarin" منذ ما يقرب من

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

خمسائة عام قبل الميلاد وعندما ساعدت دراسة أعمال الفيلسوف الصيني (كونفوشيوس) المرشحين الناجحين على دخول الخدمة العامة وكانت نسبة ١٪ من المرشحين الأكثر نجاحاً تنتقل إلى المرحلة التالية حيث يتنافسون مع بعضهم البعض وتكرر العملية ثانية خلال مرحلة نهائية لانتقاء ومن ثم فإن المرشحين الذين تم اختيارهم كانوا أعلى ١٪ في نسبة الذكاء من الآخرين الذين لم يوفقوا في اختبار الذكاء وفي عام ١٩٠٥ ابتكر الفرنسيان المختصان بعلم النفس (الفردى بينيه) و(تيودور سيمون) أول اختبار حديث للذكاء، وقد طور الاثنان اختباراً مكوناً من ثلاثين عنصراً يفرض التأكيد على أنه لا يمكن منع أى طفل من الالتحاق بنظام المدارس في باريس بدون امتحان رسمي.

وفي عام ١٩١٦ قام عالم النفس الأمريكى لويس تيرمان بتنقيح مقياس (بينيه-سيمون) لى يعطى معايير المقارنة للأمريكيين من الثالثة وحتى مرحلة البلوغ- وقد ابتكر (تيرمان) مصطلح حاصل الذكاء Intelligence - quotie وطور ما يسمى باختبار ستانفورد بينيه للذكاء Stanford - Intelligencetest لى يقيس حاصل الذكاء بعدما التحق بجامعة ستانفورد كأستاذ لعلوم التربية.

وتم تنقيح اختبار ستانفورد بينيه أكثر من مرة وحتى الآن لا يظل أكثر اختبارات الذكاء استخداماً وشيوعاً وتستخدم العديد من تلك الاختبارات لتتبع وتدريب العقل على استخدام مهاراته المتاحة ولا يمكن للإنسان أن يلعب مباراة دون أن يتدرب جيداً وكذلك هو حال اختبارات الذكاء فلا يمكن للإنسان أن يجتازها بنجاح إلا إذا كان على قدر من الاستعداد لذلك وهذا الاستعداد يأتي من خلال التدريبات التى تجعل الإنسان أكثر ذكاء.

ثالثاً، تدريبات لتنمية القدرات العقلية

منذ عهد (بينييه) نشطت حركة القياس العقلي وتنمية القدرات العقلية نشاطاً عجبياً فقد أصبح لدى العلماء والمتخصصين منذ أن نقح (بينييه) اختبارهم مجموعة هائلة من الاختبارات التي تقيس القدرات العقلية وتساعد على تمييزها.

ويمكننا أن نصف هذه الاختبارات حسب موضوعها أو حسب طريقتها أو حسب الموضوع ويمكننا أن نميز بين الاختبارات اللفظية والاختبارات غير اللفظية والاختبارات اللفظية هي ما تعتمد على اللغة والألفاظ في تكوينها أما الاختبارات غير اللفظية فهي ما لا دخل للغة فيها إلا لمجرد التفاهم المألوف في حياتنا اليومية على طريقة إجراء الاختبار..

وهذه الاختبارات تكون عملية أى تتطلب أعمالاً معينة وقد تكون الاختبارات غير اللفظية حسية كأن تتطلب إدراك علاقات بين أشكال هندسية أو كلمة رسوم.

وبصفة عامة تقسم اختبارات الذكاء وتنمية القدرات العقلية حسب طريقة إجرائها من حيث انها فردية أو جماعية، فالاختبار الفردى هو الذى لا يمكن إجراؤه إلا على فرد واحد فى وقت واحد بواسطة فرد واحد أما الاختبارات الجماعية فهي ما يمكن أن يطبق على مجموعة من الأفراد فى وقت واحد بيد إنه يمكننا أن ندخل التقسيمين معاً ونميز بينهما كالآتى:

أولاً، الاختبارات اللفظية وتنقسم إلى قسمين:

أ - الاختبارات اللفظية الفردية

ب - الاختبارات اللفظية الجماعية

== كيف تصبح أكثر ذكاءً؟ ==

ثانياً: الاختبارات غير اللفظية وتنقسم إلى ثلاثة أنواع:

أ - اختبارات غير لفظية فردية.

ب - اختبارات غير لفظية جماعية.

ج - اختبارات المواقف.

نحاول الآن عرض بعض هذه الاختبارات مركزين حول ما يستعمل منها في مصر والعالم العربى ولا شك أننا جميعاً ندين بفضل كبير للرواد المصريين الأولين في القياس العقلى أمثال القبلى والقوصى والنحاس ومن أعانوهم في أعمالهم التى يجب أن نعترف أنها لا تقل فى مجموعها عن مثيلاتها فى الخارج كما أود الأشادة بجهود الخبير البريطانى كارتر الذى تخصص فى اختبارات نسبة الذكاء وعمل دائماً على ابتكار اختبارات وألغاز جديدة خاصة بقياس الذكاء وتعد مؤلفاته من أكثر الكتب مبيعاً فى العالم وقد كتب ما يزيد عن مائة كتاب فى جميع جوانب اختبارات الذكاء والكلمات المتقاطعة والألغاز والتفكير ومن بين هذه المؤلفات "اختبر نسبة ذكاؤك" كتاب التاييمز لاختبارات نسبة الذكاء (الكتاب الأول والثانى والثالث) وتولت نشرها جميعاً دور نشر (كوجان بيدج)...

والآن إلى الاختبارات اللفظية ونحن نستخدمها ليس بهدف قياس نسبة الذكاء ولكن للتدريب على تنمية القدرات الذهنية كي يصبح الإنسان أكثر ذكاء.

== كيف تصبح أكثر ذكاءً ؟ ==

أولاً (تدريبات لتنشيط المهارات اللفظية)

تنقسم هذه التدريبات إلى قسمين :

الأول : الاختبارات اللفظية الفردية

وأشهرها هو مقياس (بينيه) الذى وضعه عام ١٩٠٤ ونقحه عام ١٩٠٨ ثم نقل إلى أمريكا ونقح تنقيحات كثيرة أشهرها وأدقها تنقيح اختبار ترمان Terman الذى أخرجه تحت اسم ستانفورد بينيه نسبة إلى جامعة ستانفورد التى يعمل فيها ترمان أما فى إنجلترا اهتم الأستاذ / سيرل برت بتنقيح هذا الاختبار وتطبيقه على الأطفال ونشر نتائجه فى التقرير الذى قدمه إلى منطقة لندن التعليمية وتطور الأمر كثيراً على يد فيليب كارتير الذى كانت آخر إصداراته اختبارات نسبة الذكاء والقياس النفسى قيم شخصيتك واستعدادك وذكائك وهو ما نسلط عليه الضوء فى إصدارنا هذا .

الثانى : الاختبارات اللفظية الجماعية

وهى الاختبارات التى تتدخل اللغة فى الإجابة عنها ويمكن تطبيقها على عدد كبير من الناس فى وقت واحد وأشهر هذه الاختبارات باللغة العربية اختبار الذكاء الابتدائى واختبار الذكاء الثانوى .

الذكاء اللفظى

الذكاء اللفظى يعنى المهارة فى سرعة استخدام الألفاظ بمعانيها الصحيحة وفى الوقت المناسب وهذا يستلزم المعرفة الصحيحة لمعنى اللفظ واللفظ المترادف معه واللفظ المضاد له وعندها يمكن اكتساب مهارة القياس التمثيلى والذى فيه نفرق بين الألفاظ ما يرتبط معها من معانٍ وعندها نتأكد من الذكاء اللفظى عند النجاح فى اختبارات الانتقاء اللفظى .

« كيف تصبح أكثر ذكاء؟ »

الذكاء فى إستعمال الكلمات

تشكل معرفة الكلمات وحسن استعمالها أحد معايير الذكاء الرئيسية ومن الضرورة أن يلتقط الانسان الكلمات بصورة جيدة وأن يعرف المعنى الحقيقى للعبارات التى تستخدم أو التى يسمعها أو التى يقرأها.

وإستخدام الكلمات بطريقة جيدة يعنى استخدام القوى الذهنية والعقلية بشكل مفيد فى الحياة بصفة عامة.

وهكذا منذ نشوء اختبارات الذكاء أصبحت اختبارات مفردات اللغة من الاختبارات الأساسية.

كما أصبحت التدريبات على استخدام المرادفات والمعكوسات إحدى الوسائل المفيدة لتنمية القدرات العقلية فى مجال استخدام الكلمات وأصبحت اختبارات المترادفات واختبار التضاد واختبار القياس التمثيلى واختبار الانتقاء اللفظى من أهم الاختبارات فى مجال تنمية الذكاء اللفظى.

والمرادف هو الكلمة التى تحمل نفس معنى كلمة أخرى أو معنى مقارب إلى حد كبير منها مثل كلمتى (هادئ- ساكن) وكلمتى (خطأ - غلط) وهكذا..

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

التدريب الأول على استعمال الكلمات

هذا التدريب سهل وبسيط ويستطيع أصحاب المؤهلات العلمية المتوسطة (ثانوية عامة- دبلوم بأنواعه.. إلخ) اجتياز هذا الاختبار بسهولة وهو يساعد على تنمية المهارات الذهنية في مجال استخدام مفردات اللغة المعروفة.

المطلوب :

أن تبحث في هذا الاختبار بين مجموعة الكلمات الأربع عن الكلمتين اللتين يعتبر معناه الأقرب

مثال تدريبي: افحص مثلاً الكلمات الآتية وتخیر الكلمتين الأقرب لبعضهما ودون رقمهما في المربعين:

١ - سرعة ٢ - عجلة ٣ - تسرع ٤ - بطء □ □

طريقة التفكير: عند فحص معنى الكلمات الأربع نلاحظ أن كلمة بطء هي نقيض الكلمات الأخرى ولا يمكن أن تكون مشابهة لباقي الكلمات. من بين الكلمات الثلاث الباقية فإن كلمتي (سرعة - عجلة) هما عملياً مترادفتان في حين أن كلمة (تسرع) تدل على فرط السرعة. إذا فالكلمتان اللتان هما الأقرب بعضهما هما (سرعة - عجلة). الحل

□ ٢ □ ١

تدريب للتفكير: ابحث عن الكلمتين المتقاربتين من بين الكلمات:

١ - دورة ٢ - حول ٣ - محيط ٤ - حوالى

الإجابة: كلمتي (حول - حوالى) متقاربتان جداً في الحروف والمعنى في حين أنه ليس لكلمتي (دورة) و (محيط) المعنى نفسه.

تدريب مجاب عليه :

ابحث عن معنى الكلمتين المتقاربتين في المعنى في كل من السلاسل التالية وسجل أرقامهما في الهامش:

== كيف تصبح أكثر ذكاءً ==

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤- صبور	٢- قاس	٢- حريص	١- صارم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤- اغتاب	٣- ويخ	٢- كرر	١- أزعج
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤- وعظّة	٢- محاضرة	٢- خطاب	١- مبحث
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤- نقل	٢- أوصل	٢- حمل	١- قاد
الأجابة، أ- ١،٣ ب- ١،٢ ج- ٢،٣ د- ١،٤					

تدريب متقدم على استخدام الكلمات

(يمكن للعامة والحاصلين على مؤهل فوق المتوسط على الأقل اجتياز هذا التدريب)

هذا التدريب مكون من عشرة أسئلة الوقت المتاح ٣٠ دقيقة ولكل إجابة صحيحة على السؤال الواحد درجة كاملة.

إذا حصلت على ١٠ درجات فأنت متميز فعلاً.

إذا حصلت على ٨-٩ درجات فأنت ممتاز.

إذا حصلت على ٧ درجات فأنت جيد جداً.

إذا حصلت على ٦-٥ درجات فأنت جيد.

إذا حصلت على ٤-٣ درجات فأنت متوسط.

أهل من ذلك فأنت تحتاج فعلاً لتنمية مهاراتك كي تصبح أكثر ذكاء.

والآن مع الأسئلة التي تختبر القدرات اللفظية :

١ - ما معنى كلمة (لاذب)

أ- مضغة ب- لاصق ج- مطاط

د- حازق ه- لاذع

•• كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ••

- ٢ - أى من الكلمتين الآتيتين متقاربتين فى المعنى
(فج - تذمر - مدح - فظ - عنيد)
- ٣ - غير حرفاً واحداً من كل كلمة مما يلى كى يكون مثلاً شهيراً
الحريق متعلق بقصة
- ٤ - ما هى الكلمة الدخيلة فى الكلمات الآتية
(رائق - مميز - غفور - نمام - استخدام - قاس)
- ٥ - هناك أربع كلمات إذا تبدلت أماكنها فى القطعة التالية ستصبح مفهومة فما هى:
"فى وقتنا هذا يوجد أطول الحالات من الإهمال من الكتابات الأكاديمية
حيث يحكم الناس على الحجج والبراهين بأنها مثيرة للإعجاب كلما كانت الجمل
المستخدمة للتعبير عنها أسوأ - أكتب الجملة بعد تبديل الأماكن.
- ٦ - ما هو معنى كلمة "أعسر"
أ - أصعب ب - أجد ج - أفتش
د - من يستخدم سُراهِ. هـ - قامد
- ٧ - علاقة (سكن) ب (قطن) تشبه علاقة أقام ب (.....)
راح - بات - سافر - حل - أصبح
- ٨ - اختر كلمتين من الكلمات الآتية بحيث تكونان متضادتين فى المعنى
ملوم - قمعى - بغيض - مثير للمشاعر - ديمقراطى - مسالم.
- ٩ - الطيور ذوات الريش المتشابهة يألف بعضها بعضاً.
هل يمكنك تكوين كلمتين متضادتين من حروف المثل السابق.
- ١٠ - أى الكلمات التالية ينطبق معناها مع معنى هذه الكلمة : معنى "شائن"
(قبيح - ذليل - معيب - هيز - مجنون)

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

الإجابة الصحيحة

- ١ - لاصق
- ٢ - فج - فظ
- ٣ - الغريق يتعلق بقشة
- ٤ - استخدام لأنها (مصدر) وباقي الكلمات مشتقات.
- ٥ - فى وقتنا هذا يوجد أسوأ الحالات من الإسهاب فى الكتابات الأكاديمية-
حيث يحكم الناس على العجيج والبراهين بأنها مثيرة للإعجاب كلما كانت الجمل المستخدمة للتعبير عنها أطول.
- ٦ - من يستخدم يسراه.
- ٧ - حل.
- ٨ - قمى - ديمقراطى.
- ٩ - اشترى - باع.
- ١٠ - معيب.

== كيف تصبح أكثر ذكاءً ؟ ==

أسهل التدريبات اللفوية (اللفظية)

يعتبر ما يسمى باختبار (حل الكلمات) هو أسهل الاختبارات التي تؤدي لتنمية القدرات اللفوية وزيادة قدر الذكاء اللفوي لدى الأفراد.

وهذه الاختبارات يمكن للذين تعلموا تعليماً أولياً فقط القيام بها واجتيازها بسهولة نظراً لسهولة الفعلية. وهذا الاختبار ينتمى إلى مجموعة اختبارات عديدة لتنمية القدرات اللفظية (عبارات مشوشة مطلوب تصويبها) - كلمات نصفها ممحى مطلوب تكلمة الكلمات... إلخ)

وهذه النوعية من الاختبارات تقدم معلومة شفوية - ناقصة أو مضطربة ينبغي تقويمها أو تكملتها وهو اختبار قريب من اختبارات السهولة الشفهية ولكن على نقيضها لا يتطلب أى جهد خيالى ما دامت الكلمة المطلوب إيجادها متبقية جزئياً.

ويتضمن هذا الاختبار كلمات حُذف منها حرف أو حرفان واستدل بنقطة مكان كل حرف محذوف والمطلوب أن تحزر الحرف أو الحرفين الناقصين وتسجلها مكان النقط.

مثال تدريبي

ضع مكان النقاط الحروف المناسبة لتكوين كلمات لها معنى أمامك ٩ كلمات يتطلب تكملتها خلال دقيقة واحدة:

١ - ت ل ي ٠ ي ز ٠ ون ٢ - س ت ق ل ٠ ل

٣ - ٠ ا ت ٠ ١ د ا ت ٤ - ر ص ٠ ف

٥ - س ت ٠ ح ل ٦ - ش ٠ ا ع

== كيف تصحيح أكثر ذكاء؟ ==

٧- إس . م . ر . ٨- ل ا س . ك .

٩- س ر ق . ت

الإجابة الصحيح

١- تليفزيون ٢- استقلال ٣- أحداث

٤- رصيف ٥- امتنفلج ٦- شجاع

٧- استمرار ٨- لاسلكي ٩- سرقات

ملحوظة: قد تبدو بعض الكلمات واضحة لدى القراءة الأولى في حين البعض الآخر قد لا يبدو لك جلياً مطلقاً فلا تتكأ عند هذه الأخيرة لعلك تجد الوقت الكافي للعودة إليها عند إنجازك الاختبار بعد أن تكون وجدت الكلمات الأكثر سهولة.

تدريب ذهني على حل الكلمات الناقصة

ضع مكان كل نقطة الحرف الناقص انتبه الوقت محدد بدقيقتين اثنتين فحسب لا تتلأ طويلاً لدى مواجهه كلمة صعبة بل انتقل إلى الكلمة التالية
إن هذا الاختبار هو امتحان للسرعة أيضاً حاول أن تتفحص أكبر عدد ممكن من الكلمات لا تضع الوقت فإنه محدد بدقيقتين اثنتين فحسب..

١- ح ص . ن ٢- ب . د ق . هـ

٢- ظ ل . ل ٤- د م . ر

٥- س . ر هـ ٦- ك هـ . م . ن

== كيف تصيح اكثر ذكاء؟ ==

٧- تح ٠ى ن	٨- م ٠ ح
٩- غ ٠٠ ض	١٠- اش ٠٠ ن
١١- ت ٠٠ ب ا	١٢- ا ٠٠ د ٠ ج
١٣- ه ٠ ا ل	١٤- م ٠ ع ا هـ
١٥- ت ٠ ح د	١٦- ال ٠ م ٠ س
١٧- ا ٠٠ ف ق	١٨- ب ٠٠ ان
١٩- ق ٠٠ ب	٢٠- ال ٠٠ اس
٢١- م ٠٠ ق	٢٢- د ٠٠ اب
٢٣- ت ٠٠ ي ق	٢٤- ح ٠٠ ا هـ
٢٥- ع ٠٠ ب ا ت	٢٦- ت ٠٠ ع ل
٢٧- ت ٠٠ ح ق	٢٨- ع ٠٠ اد
٢٩- ا ٠٠ ج	٣٠- ر ٠٠ ل
٣١- م ٠٠ ح ر ا ت	٣٢- ش ٠٠ و ر
٣٣- س ٠٠ ي	٣٤- ر ٠٠ ي
٣٥- ي ٠٠ م ن	٣٦- ظ ٠٠ م ٠
٣٧- ط ٠٠ ا ٠	٣٨- م ٠٠ غ ر هـ
٣٩- ع ٠٠ ا ت	٤٠- ج ٠٠ غ ي ٠٠
٤١- د ٠٠ ا ٠٠ ي ت	٤٢- ت ٠٠ ل ك س
٤٣- س ٠٠ و ب	٤٤- ا ٠٠ ح هـ

== كيف تصبح أكثر ذكاءً؟ ==

٤٥ - م ٠٠ م ت	٤٦ - و ٠٠ ال
٤٧ - ن ص ٠ ا	٤٨ - ع ٠ ا ٠
٤٩ - أ ل ٠ ف	٥٠ - م ٠ ن ٠ ن

الإجابات

١ - حصان	٢ - بندقية	٣ - ظلال	٤ - دمار	٥ - سيارة
٦ - كهربان	٧ - تحسين	٨ - طموح	٩ - غموض	١٠ - أشجان
١١ - التباس	١٢ - اندماج	١٣ - هزال	١٤ - معاهدة	١٥ - اتحاد
١٦ - التماس	١٧ - توافق	١٨ - بستان	١٩ - قلوب	٢٠ - التباس
٢١ - ملحق	٢٢ - أهداب	٢٣ - تعليق	٢٤ - حاشية	٢٥ - عبارات
٢٦ - تعديل	٢٧ - تحليل	٢٨ - أبعاد	٢٩ - زواج	٣٠ - رجال
٣١ - محاضرات	٣٢ - شهور	٣٣ - سمعى	٣٤ - بصرى	٣٥ - ياسمين
٣٦ - أنظمة	٣٧ - أنشطة	٣٨ - مفامرة	٣٩ - ساعات	٤٠ - جغرافيا
٤١ - ديناميت	٤٢ - تيلكس	٤٣ - تلسكوب	٤٤ - تفاحة	٤٥ - متزمت
٤٦ - أوصال	٤٧ - إنصاف	٤٨ - اعتدال	٤٩ - أسلاف	٥٠ - مجنون

ويمكن حساب النسبة المئوية لمستوى القدرات اللفظية بالآتى:

$$\frac{\text{عدد الكلمات الصحيحة}}{٥٠} \times ١٠٠ \%$$

ويمكن تكرار هذا الاختبار بعد فترة زمنية لمعرفة مستوى التحسن فى مستوى القارئ.

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

أسهل تدريبات الاستدلال اللفظي

يعتبر هذا التدريب من أسهل اختبارات الاستدلال اللفظي وهو يناسب الحاصلين والحاصلات على مؤهلات متوسطة وهذا الاختبار من اختبارات الاستدلال يقضى بأن تعرف وتفهم الصلة بين الأشياء بعضها ببعض.

وميزة هذا الاختبار التصنيفي الأولى أنه يحاول تحديد فئات باثنتين من ست فئات والمطلوب في كل مرة البحث بين الكلمات الست المقترحة عن كلمتين فحسب عن فكرة مشتركة لا تعبر عنها الكلمات الأربع الأخرى مثلاً:

١ - بقرة ٢ - حصان ٣ - كلب

٤ - ذئب ٥ - غزال ٦ - نمر

والمطلوب اختيار كلمتين بينهما علاقة من نوع ما.

الإجابة وطريقة التفكير: من النظرة الأولى للكلمات الست فهي كلها أسماء حيوانات ولكن من النظرة الفاحصة يتبين أن الحيوانات الثلاثة الأولى هي حيوانات أليفة والحيوانات الثلاثة الثانية الأخرى لحيوانات مفترسة.. نميز أن هذا التصنيف لا يصلح لنا لأننا ولا بد ان نختار اثنين وليس ثلاثة وينبغي البحث عن مقياس آخر للاختيار وهو تصنيف آخر لنوعيات الحيوانات المذكورة لذا نجد أن أرقام ٢، ٤ هي الكلب والذئب من أنواع الحيوانات الضارية (الضواري) على نقيض الحيوانات الأخرى فهما من فصيلة واحدة لذا فالحل الصحيح هو ٢، ٤ وهكذا تكون طريقة حل هذا النوع من التدريبات.

تدريب آخر محلول:

اختر كلمتين بينهما علاقة من الكلمات الآتية:

١ - فكرة ٢ - شعور ٣ - شغف

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

٤ - سرور ٥ - تفكير ٦ - انفعال

الحل: ١ ، ٥ (فكره ، تفكير)

السبب: ١ ، ٥ يتعلقان بالمعرفة الفكرية وليس الانفعالية.

تدريب ثالث محلول:

اختر كلمتين بينهما علاقة من الكلمات الآتية:

١ - ضيق ٢ - محصور ٣ - عريض

٤ - ملزوز ٥ - عال ٦ - منخفض

الحل: (١ ، ٥) (عال ، منخفض) لأنهما يتعلقان بالبعد العمودى بينما تميز الكلمات الأخرى بعداً أفقياً أو سطحياً.

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

(الاختبار التصنيفي)

ابحث في كل سلسلة عن الكلمتين اللتين تتطويان على فكرة مشتركة لاتحويها الكلمات الأخرى وضع على كل مربع الحرف الذي يسبق كلا من هاتين الكلمتين:

السؤال الأول:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ج - قذافة	ب - سيف	أ - مقلع
		و - مدفع	هـ - هراوة	د - مسدس

السؤال الثاني:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ج - كماشة	ب - مسمار	أ - رفش
		و - أزميل	هـ - فاس	د - برغى

السؤال الثالث:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ج - مفلف (ظرف)	ب - ورق	أ - كيس
		و - خشب	هـ - مطاط	د - قماش

السؤال الرابع:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ج - أخذ	ب - كتب	أ - ذهب
		و - رأى	هـ - عمل	د - سمع

السؤال الخامس:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ج - مقعد	ب - فراش	أ - سرير
هـ - خزانة	د - درج			د - صوان (خزانة ذات درج)

== كيف تصبح أكثر ذكاءً؟ ==

السؤال السادس:

- أ - متكبر ب - غضوب ج - نهم
د - مدقق هـ - ساذج و - متحجم

☐ ☐

السؤال السابع:

- أ - منزل ب - رفاهية ج - سيارة
د - تليفزيون هـ - استرخاء و - مفروشات

☐ ☐

السؤال الثامن:

- أ - الماس ب - عقيق ج - عين الهر
د - لازورد هـ - ياقوت و - زمرد

☐ ☐

السؤال التاسع:

- أ - لحم ب - بيض ج - زبدة
د - خضنر هـ - خبز و - سمك

☐ ☐

السؤال العاشر:

- أ - رقة ب - لطف ج - بخل
د - حنان هـ - حسامية و - إسراف

☐ ☐

السؤال الحادي عشر:

- أ - محام ب - مدع عام ج - قاض
د - متهم هـ - شاهد و - حكم

☐ ☐

•• كيف تصبغ أكثر ذكاء؟ ••

السؤال الثاني عشر:

☐ ☐

أ - ستار ب - مدفأة ج - غلاية

د - كرسي هـ - سجادة و - قنديل

السؤال الثالث عشر:

☐ ☐

أ - قبو ب - تخشيبية السقف ج - قمة

د - ذروة هـ - أورمة و - أوج

السؤال الرابع عشر:

☐ ☐

أ - فرس النهر ب - حوت ج - فقمة

د - قندس هـ - تعلق الماء و - تروقة (جنس من الأسماك)

السؤال الخامس عشر:

☐ ☐

أ - ترميد ب - جص ج - ملاط

د - حجر هـ - باطون و - صوان

السؤال السادس عشر:

☐ ☐

أ - حب ب - جراءة ج - شجاعة

د - مثابرة هـ - حقد و - طاقة

السؤال السابع عشر:

☐ ☐

أ - إبداع ب - عمل ج - إنجاز

د - بناء هـ - نتاج و - صنع

•• كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ••

السؤال الثامن عشر:

- أ - أنف ب - أذن ج - عين
د - صدغ هـ - جبين و - خد
- ☐ ☐

السؤال التاسع عشر:

- أ - ذهب ب - فضة ج - فضة مذهبة
د - برونز هـ - نحاس و - صفيح
- ☐ ☐

السؤال العشرون:

- أ - ركبة ب - فخذ ج - يد
د - الحاجب هـ - كوع و - قبضة اليد
- ☐ ☐

السؤال الواحد والعشرون:

- أ - دراجة ب - نقالة ج - عربة يد
د - سيارة هـ - شاحنة و - حافلة
- ☐ ☐

السؤال الثاني والعشرون:

- أ - ورقة ب - زهرة ج - شجرة
د - عشب هـ - ساق و - جذر
- ☐ ☐

السؤال الثالث والعشرون:

- أ - جزر ب - قمح ج - سبانخ
د - خس هـ - بيض و - كراث
- ☐ ☐

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

الإجابات:

- إجابة السؤال الأول: د، ولأنهما سلاحان ناريان.
- إجابة السؤال الثاني: ب، د لأنهما ليسا من الأدوات.
- إجابة السؤال الثالث: أ، ج لأنهما يستعملان للصر (لوضع الأشياء بهما).
- إجابة السؤال الرابع: د، ولأنهما ينطويان على إدراك حسي لا عمل له.
- إجابة السؤال الخامس: ب، هـ لأنهما يشكلان شيئاً مفروشا بداخله.
- إجابة السؤال السادس: هـ، ولأن هذين العيين هما المبالغه فى الفضائل.
- إجابة السؤال السابع: د، هـ لأنهما كلمتان مجردتان معنويتان.
- إجابة السؤال الثامن: ب، ج لأنهما حجران غير كريمين.
- إجابة السؤال التاسع: د، هـ لأنهما غذاءان من أصل نباتى أو أ، ولأنهما لحم حيوان.
- إجابة السؤال العاشر: ج، ولأنهما ينسبان للمال.
- إجابة السؤال الحادى عشر: ج، ولأن القاضى هو الحكم.
- إجابة السؤال الثانى عشر: أ، هـ لأنهما شيئان مصنوعان من نسيج.
- إجابة السؤال الثالث عشر: أ، هـ لأنهما يذكران بالقاعدة لا القمة.
- إجابة السؤال الرابع عشر: ب، ج لأنهما حيوانان بحريان.
- إجابة السؤال الخامس عشر: د، و لأنهما مادتان للبناء طبيعيتان وغير مصنوعتين.

إجابة السؤال السادس عشر: أ، هـ لأنهما يدلان على مشاعر نحس بها نحو الآخرين

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

إجابة السؤال السابع عشر: ب، هـ لأنهما يدلان وحسب على نتيجة عمل وليس الطريقة التي صنع بها.

إجابة السؤال الثامن عشر: أ، هـ لأنهما جزءان من الوجه وهما نموذج متفرد
إجابة السؤال التاسع عشر: ج، هـ لأنهما مزيج

إجابة السؤال العشرين: ب، ج لأنهما ليس من الفاصل

إجابة السؤال الحادي والعشرين: د، هـ لأنهما ينتقلان بواسطة قوتها
المحركة الخاصة.

إجابة السؤال الثاني والعشرين: ج، د لأنهما يشيران إلى نبتة كاملة.

إجابة السؤال الثالث والعشرين: ب، هـ لأنهما يحتويان على جرثوم (مبدأ)
كائن حي.

$$\text{تقييم الإجابة: } \frac{\text{عدد الإجابات الصحيحة}}{22} \times \frac{100}{\%} = \%$$

== كيف تصبح أكثر ذكاءً؟ ==

تدريب ذهني على المفردات اللغوية

اختبار المضردات

للحاصلين على مؤهل متوسط على الأقل دون غيرهم

أمامك ٦٢ سؤالاً للإجابة عليها خلال ٣٠ دقيقة سجل أرقام الكلمتين اللتين

يتقارب معناهما في الهامش إلى اليسار:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١ - الهجرس	٢ - اللثيم	٣ - القرد	٤ - الأسد
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٢ - ١ - النسيء	٢ - المازج	٣ - المخالط	٤ - المعاشر
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٣ - ١ - البشر	٢ - اللطف	٣ - البشاشة	٤ - طلاقة الوجه والشرافه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - ١ - البهينة	٢ - البطر	٣ - التبذير	٤ - الانلاء من الطعام
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٥ - ١ - الكنود	٢ - المقوق	٣ - كافر النعمة	٤ - العاصي
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٦ - ١ - اللعوب	٢ - الحصنة الدل	٣ - الجميلة	٤ - الرشيقه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٧ - ١ - المارستان	٢ - المستشفى	٣ - مصعة الأفراس القلية	٤ - دار المرضى
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٨ - ١ - قَنَّك	٢ - واظب	٣ - صدق	٤ - كذب
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٩ - ١ - الغدق	٢ - النعمة	٣ - الرفاهية	٤ - السعة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٠ - ١ - العَرم	٢ - الوسخ	٣ - الشرس المؤذى	٤ - الجاهل
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١١ - ١ - النزار	٢ - المنافسة	٣ - المنازعة	٤ - الصراع
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٢ - ١ - الكتف	٢ - الصدر	٣ - الجانب	٤ - الناحية
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٣ - ١ - الفت	٢ - المهزول	٣ - الفاسد	٤ - الضعيف
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٤ - ١ - الأبر	٢ - المقطوع	٣ - الحقير الذليل	٤ - المنفرد
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٥ - ١ - الآبة	٢ - الأزل	٣ - الوحش	٤ - الداهية
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٦ - ١ - القصاص	٢ - العقاب	٣ - الجزء	٤ - الجزء على الثن
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٧ - ١ - المرض	٢ - الحسب	٣ - الباطل	٤ - النفس
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٨ - ١ - إزاء	٢ - تجاه	٣ - مقابل	٤ - حذاء
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٩ - ١ - سير	٢ - حذر	٣ - عرف	٤ - خير

■ ■ كيف تصيح أكثر ذكاءً ؟ ■ ■

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - المال	٢ - الخوف	١ - الربيع
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - الخديعة	٢ - النسيان	١ : ٢١ - الغبابة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - ساحة أمام البيت	٢ - الزوال	١ : ٢٢ - الفناء
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - الأحمق	٢ - اللثيم	١ : ٢٣ - اللُكع
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - الصاحب	٢ - العاشية	١ : ٢٤ - البطانة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - نشط	٢ - طاش	١ : ٢٥ - نَزَق
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - الطلاق	٢ - القطع	١ : ٢٦ - الهجران
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - الحاذق	٢ - الذكي	١ : ٢٧ - الليخيرير
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - المشعل	٢ - المنارة	١ : ٢٨ - الفنار
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - القدم	٢ - الكذب	١ : ٢٩ - الإزل
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - النسر	٢ - الأصل	١ : ٣٠ - السير
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - انزال الغائص البيان	٢ - الجبل الصغير	١ : ٣١ - الريم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - كسر	٢ - ملحن	١ : ٣٢ - ذَمَك
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - الجانب	٢ - الظلم	١ : ٣٣ - الحيف
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - الخائف	٢ - المهزول	١ : ٣٤ - الباث
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - المقدمة	٢ - الفهرس	١ : ٣٥ - الثبث
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - السرعة في السير	٢ - الكلام	١ : ٣٦ - الجهش
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - الشدة	٢ - الموت	١ : ٣٧ - النخب
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - القدرة	٢ - الأبيض	١ : ٣٨ - القشيب
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - العقاب	٢ - الشك	١ : ٣٩ - الريب
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - ذل	٢ - تدلل	١ : ٤٠ - الدلع
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - ضجر	٢ - تقلب	١ : ٤١ - التملعل
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - الصدف والمحب	٢ - امرأة الرجل	١ : ٤٢ - الخلعة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - الخبز	٢ - اللبن	١ : ٤٣ - البصباص

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - الفكر	٢ - العقل	٢ - الذهن	١ : ٤٤
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - رباطه للجأش والإقدام	٢ - القوة	٢ - الجرأة	١ : ٤٥
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - اليأس	٢ - السلاح	٢ - الذخيرة	١ : ٤٦
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - القوة	٢ - السنة	٢ - الطول	١ : ٤٧
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - ذهب عقله	٢ - ذهل	٢ - تحير	١ : ٤٨
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - القناعة	٢ - القبول	٢ - الاستكانه	١ : ٤٩
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - تقيض السعد	٢ - الظلام	٢ - الضيق	١ : ٥٠
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - الأسد	٢ - الشجاع	٢ - الصلب الشديد	١ : ٥١
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - الهادئ	٢ - القانع	٢ - القابل	١ : ٥٢
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - المنزلة	٢ - المكانة	٢ - المقام	١ : ٥٣
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - المحسن	٢ - الصالح	٢ - الوفي	١ : ٥٤
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - السماء	٢ - الخير	٢ - الندى	١ : ٥٥
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - الصلب	٢ - القوى	٢ - الشجاع	١ : ٥٦
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - العقاب	٢ - المسجد	٢ - الدير	١ : ٥٧
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - الذي يقول ولا يفعل	٢ - المنافق	٢ - المفاخر	١ : ٥٨
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - الفش	٢ - الكذب	٢ - الضلال	١ : ٥٩
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - أنجز	٢ - اتقن	٢ - أحكم	١ : ٦٠
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - سخي	٢ - أحمق	٢ - مجنون	١ : ٦١
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - عميق	٢ - وافر	٢ - كثير	١ : ٦٢

لمعرفة النسبة المئوية للذكاء في مجال المرادفات اللغوية من خلال الاختبار السابق يمكن إجراء العملية الحسابية الآتية:

$$= \frac{100}{\%} \times \frac{\text{عدد الإجابات الصحيحة}}{\text{إجمالي عدد الأسئلة (٦٢)}}$$

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

والآن يمكن معرفة الأجابات الصحيحة لمعرفة النسبة المئوية للذكاء فى مجال المرادفات اللفوية من خلال الاختبار السابق.

الإجابات الصحيحة

٤,٣-٥	٤,٢-٤	٤,٣-٣	٤,٣-٢	٤,٣-١
٤,٣-١٠	٤,٢-٩	٤,٢-٨	٤,٢-٧	٤,٢-٦
٤,٣-١٥	٣,٢-١٤	٤,٢-١٣	٤,٣-١٢	٤,٢-١١
٣,٢-٢٠	٤,٣-١٩	٤,٣-١٨	٤,٢-١٧	٤,٢-١٦
٤,٢-٢٥	٤,٣-٢٤	٤,٢-٢٣	٣,٢-٢٢	٣,٢-٢١
٣,٢-٣٠	٣,٢-٢٩	٤,٢-٢٨	٤,٣-٢٧	٣,٢-٢٦
٣,٢-٣٥	٣,٢-٣٤	٣,٢-٣٣	٤,٢-٣٢	٤,١-٣١
٤,٣-٤٠	٣,٢-٣٩	٣,٢-٣٨	٤,٢-٣٧	٤,٢-٣٦
٤,٢-٤٥	٣,٢-٤٤	٤,٢-٤٣	٤,٢-٤٢	٣,٢-٤١
٤,٢-٥٠	٤,٣-٤٩	٤,٢-٤٨	٤,٣-٤٧	٤,٢-٤٦
٣,٢-٥٥	٤,٣-٥٤	٤,٣-٥٣	٣,٢-٥٢	٤,٢-٥١
٣,٢-٦٠	٣,٢-٥٩	٤,٢-٥٨	٤,٢-٥٧	٤,٣-٥٦
			٣,٢-٦٢	٣,١-٦١

ويمكنك بعد فترة من الزمن إعادة الإجابة على هذا الاختبار مرة أخرى وحساب النسبة من جديد ومعرفة مدى التحسن الذى طرأ فى معرفة المفردات اللفوية.

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

اختبار الأمثال

هذا الاختبار يستطيع القيام به وحله بسهولة كل الذين أتموا الدراسة الثانوية بأنواعها المختلفة وكل الحاصلين على مؤهل متوسط دون الجامعي.....

وهو على كل حال لا يتألف من كلمات ولكن من جمل (أمثال - حكم - عبارات شائعة وشعارات معروفة).

وكل سؤال عبارة عن أربع جمل والمطلوب منك أن تبحث عن أقرب جملتين إلى معنى بعضهما وسجل رقميهما في الهامش إلى اليسار.

مثال تدريبي،

تخير الجملتين الأقرب إلى معاني بعضهما البعض من بين الأربع جمل الآتية:

أمامك دقيقة واحدة للإجابة:

١- الثوب لا يصنع الراهب.

٢- المال لا يصنع السعادة.

٣- ليس كل ما يلعب ذهباً.

☐ ☐

٤- السمع الطيبه خير من الحزام الذهب.

☐ ١ ☐ ٣

الجواب

الصواب هو الجملتان (١، ٣) فهذان المثالان يعنيان أنه لا ينبغي أن نؤخذ الأمور بالمظاهر وبينما المثالان الآخران لا يعبران عن هذه الفكرة.

== كيف تصبح أكثر ذكاءً؟ ==

مثال تدريبي آخر

تخير الجملتان الأقرب إلى معاني بعضهما البعض من بين الأربع جمل الآتية:

أمامك دقيقة واحدة للإجابة:

١- نرى الخير ولكننا نستسلم إلى الشر.

٢- رأس محكم خير من رأس مملوء.

٣- علم دون ضمير ليس سوى دمار للنفس.

٤- تقدم العلوم يقودنا إلى الفوضى.

☐ ٣ ☐ ٢

الجواب

الاختبار السريع

أمامك ١٥ دقيقة للإجابة على الـ ١٦ سؤالاً التالية:

تخير جملتين من كل سلسلة مكونة من أربع جمل من العبارات الآتية ضع رقم

الجملتين المتشابهتين في المربعين أسفل:

١- ١ - لا توقظ الكلب النائم.

٢- لا ينبغي بذر كل البذور في حقل واحد.

٣- ينبغي إخلاء المكان أمام المجانين والشران.

٤- ينبغي ترك شيء للمصادفة.

☐ ☐

== كيف تصبح أكثر ذكاءً؟ ==

- ب- ١- الإنسان ليس ملاكاً ولا أحمق.
- ٢- ينبغي للمرء أحياناً التظاهر بأنه حمار لكي يحصل على الشعير.
- ٣- ليس من المفيد دوماً أن يكشف المرء عن مخططاته بصورة مبكرة.
- ٤- الذكاء لا يجعل المرء أفضل.



- ج- ١ - بعد المطر يصحو الجو.
- ٢- لكل امرئ نصيبه من السعادة.
- ٣- يخرج الإنسان قوياً من المحن.
- ٤- الشمس تتألاً للجميع.



- د- ١ - لا تتبع جلد الدب قبل أن تصطاده
- ٢ - عصفور في اليد خير من عشرة على الشجرة
- ٣ - لا فائدة من السرعة ينبغي الانطلاق في الوقت المناسب.
- ٤ - الوعود لا تساوى الأفعال.



- هـ- ١- لا تأتى المهارة بالمران.
- ٢- الأسفار تصنع الشبيبة.

== كيف تصبح أكثر ذكاءً ؟ ==

٢- الحكمة غالباً ما تأتي متأخرة كثيراً بحيث لا نستفيد منها.

٤- لا نفهم جيداً إلا ما عشناه.

☐ ☐

و- ١- الصبر والوقت الطويل يفعلان أكثر من القوة والغضب.

٢- الإيمان ينقل الجبال.

٣- عندما نرغب بشدة فى شىء ما يمكننا الحصول عليه فعلاً.

٤- القوة تستسلم غالباً أمام الخدعة.

☐ ☐

ر- ١- الحظ ييتسم للجريء.

٢- الحجر الذى لا يتدحرج لا يلتقط عشباً.

٣- الوقت من ذهب.

٤- مائة مهنة، مائة يؤس.

☐ ☐

ز- ١- رُب طرف أفصح من لسان.

٢- طبيب يداوى الناس وهو عليل.

٣- البغض تبديه لك العينان.

٤- يا طبيب طبيب نفسك.

☐ ☐

== كيف تصبح أكثر ذكاءً؟ ==

ح- ١ - مَنْ نظرفى المواقب سلم من النوائب.

٢ - الصبر مفتاح الفرج.

٣ - الصبر حيلة من لا حيلة له.



ط- ١ - من نقل إليك فقد نقل عنك.

٢ - سَبِك من بلفك السب.

٣ - مَنْ نَمَّ لك نم عليك.

٤ - سبني واصدق.



ى- ١ - اليوم سلام وغدا كلام.

٢ - يوم لنا ويوم علينا.

٣ - اليوم خمر وغداً أمر.

٤ - إن من اليوم آخره.



ك- ١ - وافق شن طبقه.

٢ - مصائب قوم عند قوم فوائد.

٣ - كأن على رؤوسهم الطير.

٤ - إن الطيور على أشكالها تقع.



» كيف تصحيح أكثر ذكاء؟ «

ل- ١- جليس المرء مثله.

٢- كل ممنوع متبوع.

٣- خير جليس هي الأنعام كتاب.

٤- كل مبذول مملول.

☐ ☐

م- ١- الصمت زين والسكوت سلامة.

٢- رُب كلمة سلبت نعمة.

٣- كلام الليل يمحوه النهار.

٤- لكل كلام جواب.

☐ ☐

ن- ١- يأكل التمر وأنا أرجم بالنوى.

٢- يأكلنى سبيع ولا يأكلنى كلب.

٣- غيرى يأكل الدجاج وأنا أقع فى السياج.

٤- أكل وحمد خير من أكل وصمت.

☐ ☐

س- ١- مقتل الرجل بين فكيه.

٢- اللسان مركب ذلول.

٣- لسان المرء من خدم الفؤاد.

٤- ويل للرأس من اللسان.

☐ ☐

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

الإجابات الصحيحة

أ-٤،٢	ب-٢،٢	ج-٤،١	د-٤،٢	هـ-٢،٢
و-٢،١	ز-٢،٢	ح-٢،٢	ط-٢،١	
ق-٢،١	ك-٤،١	ل-٤،٢	م-٢،١	ن-٢،١
س-٤،١				

النسبة المئوية للإجابة

$$= \frac{100}{\%} \times \frac{\text{عدد الإجابات الصحيحة}}{16}$$

يمكنك بعد فترة من الزمن إعادة هذا الاختبار من جديد ومعرفة النسبة المئوية ومدى التطور في تحسينها.

== كيف تصبح أكثر ذكاءً؟ ==

تدريبات على المترادفات

تذكرو جيداً أن

المترادف اللغوي لكلمة تحمل نفس معنى لكلمة أخرى أو معنى متقارب إلى حد كبير منها مثال ذلك (والد- أب) ، (والدة - أم) (هادئ- ساكن) - (خطأ- غلط) (صح - صواب) (اختيار- انتقاء) (يم - بحر) (هاتف - تليفون).

وهذا الاختبار يقيس القدرة على الذكاء اللفظي من خلال إجابة معرفة المترادفات ويتألف هذا الاختبار من ٢٠ سؤالاً صممت للمستوى المتوسط الثقافة (ثانوية عامة- دبلوم- أو ما شابه ذلك) لاختبار المعرفة اللفظية.

أمامك ٣٠ دقيقة للانتهاء من الأسئلة العشرين وتبته هناك أسئلة قد يحتاج حلها إلى وقت أكثر من غيرها...أسرع بقدر الأمكان في الإجابة.

تدريب متقدم على المترادفات

(للمستوى الجامعى وما يماذله من مستويات)

السؤال الأول: اختر من بين الكلمات التالية الكلمة الأقرب فى المعنى إلى عبارة (أساء فهم الفكرة) سوء تصور - سوء حساب- سوء تأويل- سوء تعبير- سوء تطبيق- سوء تصرف.

السؤال الثانى: اختر من بين الكلمات التالية الكلمتين الأقرب فى المعنى إلى عبارة (الدعاء إلى ما فيه الصلاح) مصالحة - توصية- تهدئة- نصيحة- تأييد- حيوية.

السؤال الثالث: اختر من بين الكلمات التالية الكلمتين الأقرب فى المعنى إلى العبارة التالية (يتعامل مع الأمور بشكل مجرد) نافع- خائف- عملى - متجه نحو الارض- واضح-واقعى.

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

السؤال الرابع: حقيقة - (دستان) هي الجناس التصحيفي لكلمتين تتكون كل منهما من خمسة أحرف متقاربة في المعنى فما هما (كتبنا خطأ هكذا ومطلوب تصويبهما).

السؤال الخامس: (هدوء - استقراء) جناس تصحيفي (كتبنا خطأ) ومطلوب تصحيحه لكلمتين تتكون إحداهما من أربعة أحرف والأخرى من سبعة أحرف متقاربتين في المعنى فما هما.

الأسئلة من ٦-١٠

في الأسئلة الخمسة التالية اختر من بين الأقواس الكلمة التي تحمل نفس معنى الكلمة المدونة بالأحرف الكبيرة أو الأقرب معنى لها.

السؤال السادس: فظ (جاف - فج - قام - مرن - طيع).

السؤال السابع: يُقَطِر (يقلل - يسيل - ينعم - ينقى - يخلخل).

السؤال الثامن: متفرد (رائع - حر - منظم - طبيعي - مستقيم).

السؤال التاسع: متأنق (أنيق - مخلص - راق - صعب الارضاء).

السؤال العاشر: يزيد (ينقع - يخبو - ينكمش - يقوى - يتمدد).

الأسئلة من ١١-١٥

في الأسئلة الخمسة التالية حدد من بين الكلمات الست الكلمتين الأقرب إلى بعضهما البعض في المعنى:

السؤال الحادي عشر: (سليم - مستتر - غير مرغوب فيه - سر - منفتح - متعلم).

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

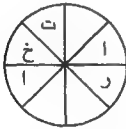
السؤال الثاني عشر: (دائرة- صف- دواسة- مضمار- خلل- خط).

السؤال الثالث عشر: (متناسب- مشترك- بسيط- كسول- مهمل- مناسب).

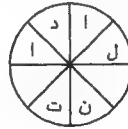
السؤال الرابع عشر: (يعزو إلى- تنبأ- يتطلع- يحكم- يتوق بشدة- ينهر).

السؤال الخامس عشر: (يصوت- يركب- يمزج- اقتراح- عنصر- إجمال).

السؤال السادس عشر: أكمل الكلمتين التاليتين الموجودتين في كل دائرة بحيث تقرأها في اتجاه عقارب الساعة يجب أن تحدد نقطة البداية وتكمل الأحرف الناقصة.



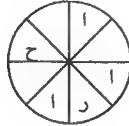
السؤال السابع عشر: أكمل الكلمتين المتقاربتين في المعنى على أن تقرأ كل منهما في اتجاه عقارب الساعة. يجب أن تحدد نقطة البداية وتستكمل الأحرف الناقصة.



السؤال الثامن عشر: أكمل الكلمتين التاليتين في كل دائرة وحيث تقرأ إحداها في اتجاه عقارب الساعة والأخرى في عكس اتجاه عقارب الساعة على أن

== كيف تصبح أكثر ذكاءً ؟ ==

يكون معنى الكلمتين متماثلاً يجب أن تحدد نقطة البداية وتتعرف على الكلمة التي تسير في اتجاه عقارب الساعة والتي تسير عكس اتجاه عقارب الساعة.

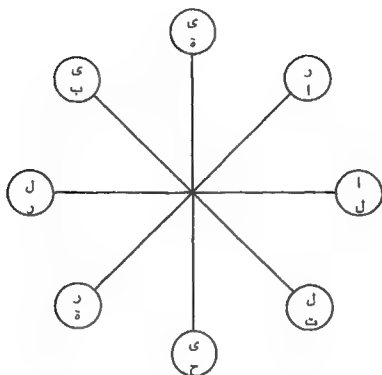


السؤال التاسع عشر: كل مربع فيما يلي يحتوى على أحرف لكلمة مكونة من تسعة أحرف ابحث عن الكلمتين اللتين يحملان نفس المعنى في كل مربع.

ع	ا	ل		
س	ا	ت		
ف	ت	ا	م	ت
س	ا	ا		
ر	ت	س		

السؤال العشرون: داخل هذه الدوائر الحروف المكونة لكلمتين تتكون كل منهما من ثمانية أحرف ويمكن قراءتهما في اتجاه عقارب الساعة ابحث عن الكلمتين المتماثلتين في المعنى مع مراعاة أن كل كلمة تبدأ من دائرة مختلفة عن الأخرى وأن كل الحروف سوف تسير وفق الترتيب الصحيح للكلمة وأن كل حرف يستخدم مرة واحدة فقط.

== كيف تصبغ أكثر ذكاءً ==



== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

الإجابة الصحيحة :

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| ١- سوء تصور- سوء تأويل | ٢- توصية- نصيحة |
| ٣- عملى- واقعى | ٤- حديقة- بستان |
| ٥- هدوء- استقرار | ٦- فج |
| ٧- ينقى | ٨- رائع |
| ٩- صعب الإرضاء | ١٠- يتمدد |
| ١١- مستتر- سر | ١٢- صف- خط |
| ١٣- متناسب- مناسب | ١٤- يتطلع- يتوق بشدة |
| ١٥- يركب- يمزج | ١٦- امتحانات- اختبارات |
| ١٧- الانتقاد- الاصطفاد | ١٨- الحضارات- الثقافات |
| ١٩- استعلامات- استفسارات | ٢٠- لبيرالية- التحررية |

التقويم

كل إجابة صحيحة تساوى درجة واحدة إذا حصلت على :

أقل من ٨ درجات فأنت تحتاج لأن تكون أكثر ذكاء.

من ٨-١٠ درجات فأنت متوسط الذكاء.

من ١١-١٣ درجة فأنت جيد الذكاء.

من ١٤-١٦ درجة فأنت جيد جداً الذكاء.

من ١٧-٢٠ درجة فأنت ممتاز الذكاء.

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

اختبار متقدم للقدرات اللفظية

هذا الاختبار للحاصلين على مؤهل جامعى أو ما يوازيه يوجد حد زمنى مقداره ثلاثون دقيقة لهذا الاختبار المكون من عشرة أسئلة:

الأسئلة

السؤال الأول:

غير حرفاً واحداً فقط، فى كل كلمة من الكلمات الآتية لكى تكون جملة مفيدة.
العقل عباءة والمناعة كنف.

السؤال الثانى:

فيما يلى استخرج أكثر كلمتين متضادتين فى المعنى.
جدير بالثناء - محتمل - مهين - مستكبر - مستبعد - ضيع.

السؤال الثالث:

علاقة الداخلى (بالصهارة) الأنصهار الداخلى مثل علاقة الخارجى
بـ (.....) (الكبريت - الحمم البركانية - القشرة - الألواح -
الأرض - ثورة البركان.

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

السؤال الرابع:

(عيسى فارس) أعد ترتيب احرف الكلمتين معاً واستبدل الأحرف بعضها ببعض بحيث تستخرج منهما كلمتين متضادتين في المعنى إحداهما تتكون من خمسة أحرف والأخرى من أربعة أحرف.

السؤال الخامس:

أى من الكلمات التى بين الأقواس أقرب فى المعنى للكلمة التى خارجه.
تائب (منتشر- مقرباً للخطأ- منعدم- قاس- هجومى)

السؤال السادس:

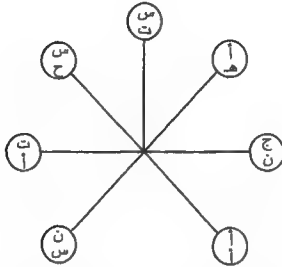
مجموعات الأحرف التالية المكونة من أربعة أحرف يوجد بينها مجموعة واحدة فقط من الممكن ترتيبها لتكوين كلمة باللغة العربية فما هي:

ق . و . ش . ر / ن . و . ظ . م / ذ . خ . د . ن

ث . ت . ل . ب / ص . ش . ع . ب

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

السؤال السابع:



استخرج من الشكل السابق كلمتين مكونتين من خمسة أحرف متضادتين في المعنى وذلك بقراءة الشكل في اتجاه عقارب الساعة بحيث تأخذ حرفاً واحداً من كل دائرة في كل مرة، وتبدأ كل كلمة من دائرة مختلفة ولكن كل الحروف التي تتكون منها الكلمة موضوعة في ترتيبها الصحيح واستخدم كل مرة حرفاً واحداً فقط.

السؤال الثامن:

ما معنى كلمة "منابر" من الكلمات الآتية:

أ- يحيا حياة صارمة

ب- مرغم

ج- دؤوب

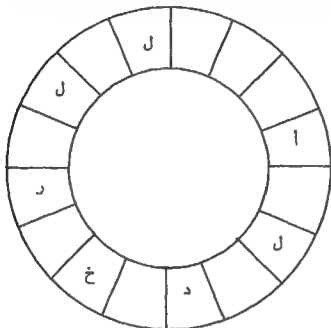
د- عبقري

هـ- قاس

== كيف تصبح أكثر ذكاءً؟ ==

السؤال التاسع:

استخرج مثلاً معروفاً من الشكل التالى بحيث تقرأ الأحرف فى اتجاه عقارب الساعة عليك إيجاد نقطة البداية ومن ثم إدخال الأحرف المفقودة علماً بأنه قد تم وضع بعض الأحرف التى تتكون منها العبارة بترتيبها الصحيح.



السؤال العاشر:

المجموعه التالية من الأحرف مكونه من اثنى عشر حرفاً مفقود منها حرفان استخدم كل حرف مرة واحدة لإيجاد كلمتين يكونان معنى مفهومهما الأولى من سبعة حروف والثانية من خمسة حروف، عليك إيجاد نقطة البداية وعندها ابدأ فى إضافة الأحرف الناقصة.

ب	ل	أ	خ
	س	ت	أ
ر		ن	س

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

الإجابات الصحيحة

- إجابة السؤال الأول: العمل عبادة والقناعة كنز.
إجابة السؤال الثاني: محتمل ، مستبعد.
إجابة السؤال الثالث : (الحمم البركانية).
إجابة السؤال الرابع: (أساسي ، فرعى).
إجابة السؤال الخامس: (مقر بالخطأ).
إجابة السؤال السادس: ق . و . ش . ر = شروق.
إجابة السؤال السابع: استحسان - استهجان.
إجابة السؤال الثامن: دؤوب.
إجابة السؤال التاسع: خير الكلام ما قل ودل.
إجابة السؤال العاشر: استنساخ البشر- يضاف للمربعات الفارغة حرفان هما أ، ش.

التقييم

النسبة المئوية للنجاح في هذا الاختبار =

$= \frac{١٠٠}{\%} \times \frac{\text{عدد الإجابات الصحيحة}}{١٠}$
--

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

التدريب الثاني المتقدم على القدرات اللفظية

تدريب متقدم للقدرات اللفظية للمستوى الجامعى فما فوق

الاختبار مكون من عشرة أسئلة والإجابة عليه خلال ثلاثين دقيقة فقط. والأسئلة تتدرج من الأسهل إلى الأكثر صعوبة وكذلك حال الفترة الزمنية اللازمة للإجابة عن كل سؤال.

١- ما هو (الضرجع)؟

أ- نوع من النباتات.

ب- الضفدع.

ج- النمر.

د- البحيرة الصغيرة.

هـ- الرجل المعجوز.

٢- ما هو الشيء المشترك بين هذه الكلمات؟

أ- عنبر.

ب- رموز.

ج- متين.

د- أرزاق.

هـ- خسارة.

.. كيف تصبح أكثر ذكاءً ؟ ..

٣- ادمج كلمتين فقط من الكلمات الآتية للحصول على اسم حيوان

(كون- لعب- صور- عين- سهى- ليل- دينا- فرو).

٤- أكمل المثل التالى بوضع حرف مكان كل نقطة خ.. الكلام ما .. و..

٥- أكمل الحروف الناقصة لتكون كلمتين متطابقتين فى المعنى.



٦- أكمل الكلمات بوضع حرف مكان كل نقطة لتصبح كل كلمة اسم لجزيرة من

الجزر.

أ- ر.ن.د.

ب- و.أ.ر.

ج- و.م.ز.

د- ن.ى.و.

هـ- ل.ح.ى.

== كيف تصبح أكثر ذكاءً؟ ==

أكمل البيت التالي:

٧- يعطيك من طرف اللسان حلاوة ويروغ منك كما يروغ

أ- الققط

ب- الكلب

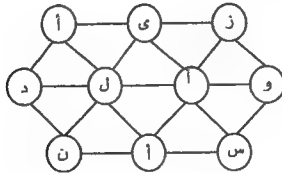
ج- الذئب

د- الثعلب

٨ - أوجد كلمة تتكون من ستة أحرف مستخدماً هذه الأحرف الأربعة فقط

ت، م، ل، ن

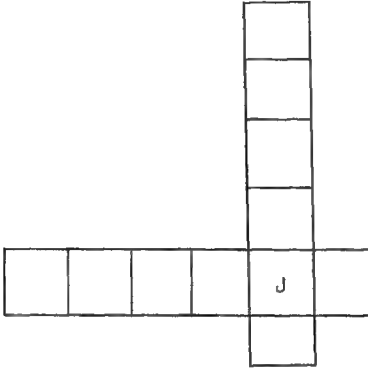
٩ - أوجد كلمة تتكون من عشرة حروف من خلال الانتقال من دائرة إلى أخرى مرة واحدة فقط لكل دائرة.



== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

١٠- ضع هذه الحروف في الشكل التالي للحصول على اسمين لحيوانين معروفين

و، ف، أ، ر، أ، ه، غ، ي، س، ح



الإجابة الصحيحة :

١- النمر.

٢- كل هذه الكلمات تحتوي بداخلها على أسماء نباتات هي عنب- موز- تين-

ارز- خس.

٣- ديناصور.

٤- خير الكلام ما قل ودل.

٥- يتسامح- يتفاضى.

== كيف تصيح أكثر ذكاءً ؟ ==

٦- أ- جرانادا ب- سوماطرم

ج- فورموزا د- انتيجوا

هـ- البحرين

٧ - يعطيك من طرف اللسان حلاوة ويروغ منك كما يروغ الثعلب .

٨ - تتلمل.

٩ - سوزيلاندا.

١٠ - سلحفا- غوريلا.

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

تدريب لاستخدام التضاد (للمستوى الجامعى)

التضاد يعنى العكس والتضاد فى الكلمات يهنى الكلمة التى تحمل المعنى المضاد لكلمة أخرى مثل (كبير- صغير) ، (طويل - قصير) (سمين- نحيف) (سعيد- حزين).

واختبار التضاد يحتوى على ٢٠ سؤالاً أمامك ٤٠ دقيقة فقط للانتهاء منها يجب أن تسرع فى الإجابة / استخدام ذكائك وقدراتك ومعلوماتك كى تنجز هذا الاختبار.

بعض الأسئلة يحتاج لفترة زمنية طويلة والأسئلة متدرجة من الأسهل إلى الأكثر صعوبة.

فى الأسئلة من (١-٦) التالية اختر من بين الأقواس الكلمة المضادة فى المعنى للكلمة المدونة خارج القوس

- ١- مزور (قذر- أصلى- جذاب- حسن- صلب).
- ٢- واسع الاطلاع (دقيق- جاهل- منتظم- طائش- ساكن).
- ٣- أحفاد (غرباء- إخوة- إعداء- مراقبون- أجداد).
- ٤- وحدة (هزيمة- غضب- تدهور- فرقة- انعدام الثقة).
- ٥- متدين (محدود- عارف بوجود الله- وثى- ملحد- متطرف).
- ٦- مهمل (يحسن- يستحوذ على الفكر- يبادر- يحتضن- يعلن).

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

الأسئلة من ٧-١٢

تعرف من بين كل ست كلمات تالية على الكلمتين المتضادتين في المعنى:

٧- يسيء- يدمر- يخفض- يغير- يحسن- ينغمس.

٨- غزل- صلاح- تحرير- ثار- فساد- غيبة.

٩- قيمة- توافق- تفاهات- هراء- أساسيات- طمأنينة.

١٠- إنعاش- حيوية- عصبية- زر- تمانى- خمول.

١١- بذاءة- شك- كياسة- عدم دقة- غلطة- يقين.

١٢- خفيف- متبلد الحس- رشيق- عاطفى- قلق- نحيف،

السؤال الثالث عشر:

سوف نورد فيما يلى خمس كلمات مضادة لكلمة (مهمل) اقتطع حرفاً واحداً على التوالى من كل كلمة لكى تشكل مضاداً جديداً للكلمة مع العلم أن الحروف تتبع ترتيباً صحيحاً.

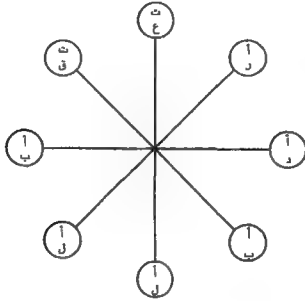
مدقق- متأنق- عملى- دقيق- ممتاز

الأسئلة من ١٤-٢٠

فيما يلى مجموعة من الأسئلة المتنوعة تعرف فى كل سؤال على الكلمتين المتناقضتين فى المعنى واقرأ التعليمات الخاصة بكل سؤال بدقة شديدة.

== كيف تصبح أكثر ذكاءً ؟ ==

١٤- تحتوى كل دائرة على أحرف كلمتين تتكون كل منهما من ثمانية أحرف وتقرأ في اتجاه عقارب الساعة تعرف على الكلمتين المتناقضتين في المعنى. مع ملاحظة أنه تبدأ كل كلمة من دائرة مختلفة كما أن الأحرف تتوافق مع التسلسل الصحيح للكلمة.



فضلاً عن أن كل حرف لا يستخدم سوى مرة واحدة فقط.

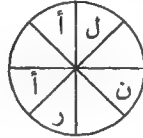
١٥- يحتوى كل مربع على أحرف لكلمة مؤلفة من تسعة أحرف، تعرف على الكلمتين المتناقضتين في المعنى في كل مربع.

		ى	د	ك
		ى	ت	و
م	ط	ر	ت	ا
	و	ى		
	أ	ق		

== كيف تصبح أكثر ذكاءً ؟ ==

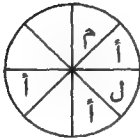
١٦- استكمل الكلمتين في كل دائرة بحيث تقرأ إحداهما في اتجاه عقارب الساعة والثانية عكس اتجاه عقارب الساعة وتكون كل منهما مضادة للأخرى.

تنبيه: يجب أن تعثر على نقطة البداية وتستكمل الأحرف الناقصة. بكل دقة تعرف بنفسك على الكلمة التي تسير وفق عقارب الساعة والأخرى التي تسير عكس عقارب الساعة.



١٧- استكمل الكلمتين في كل دائرة بحيث تقرأ عكس اتجاه عقارب الساعة على أن تكون الكلمتان متناقضتين.

تنبيه: يجب أن تجد نقطة وأن تستكمل الأحرف الناقصة.



١٨- أكمل الكلمتين في كل دائرة بحيث تقرأ كل منهما في اتجاه عقارب الساعة وتكون كلاهما منقضة للأخرى.

تنبيه: يجب أن تعثر على نقطة البداية وأن تستكمل الأحرف الناقصة.

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==



١٩- (يُمر بنا متق) جملة بها خطأ مطبعي وتحتوي على جناس تصحيقي
لكلمتين متضادتين في المعنى وتتكون كل منهما من خمسة أحرف فما هما.

٢٠- (وفرقت أسهمها) جملة بها خطأ مطبعي وتحتوي على جناس تصحيقي
لكلمتين متضادتين في المعنى وتتكون إحداهما من خمسة أحرف والثانية من ستة
أحرف فما هما؟

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

الإجابات الصحيحة :

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| ١- أصلى | ٢- جاهل |
| ٣- أجداد | ٤- فرقة |
| ٥- ملحد | ٦- يستحوذ على الفكر |
| ٧- يسىء- يحسن | ٨- صلاح - فساد |
| ٩- تقاهات- أساسيات | ١٠ - حيوية- خمول |
| ١١- شك- يقين | ١٢ - متبلد الحسن- عاطفى |
| ١٣- متميز | ١٤ - الابتعاد- الاقتراب |
| ١٥ - ديكتاتورى- ديمقراطى | ١٦ - الانقراض- الازدهار |
| ١٧ - الانفصال- الامتزاج | ١٨ -انخفاضات- ارتفاعات |
| ١٩ - مرتاب- متيقن | ٢٠ - تفرقة- مساواة |

== كيف تصبح أكثر ذكاءً؟ ==

رابعاً : تدريبيات على استخدام المنطق العقلي

تدريب المنطق الأول

هذا التدريب للذين حصلوا على درجه جامعية والحد الزمني مقداره ثلاثون دقيقة لكل اختبار مكون من عشرة أسئلة وساعتان لكل اختبار كامل مكون من أربعين سؤالاً عليكم الالتزام التام بالزمن المحدد وإلا ستكون نقاطكم عديمة الفائدة.

غير مسموح باستخدام الآلة الحاسبة كما أنها تعتبر غير ضرورية لهذا الاختبار.

السؤال الأول :

ما الكلمة التي ستأتي بعد الكلمات الآتية :

مبدعين- نمروذ- دنيا- أدغال.....

هل هي أشياء- أم دهاليز- أم نماذج- أم لامع- أم أمور؟

السؤال الثاني : انظر إلى الأرقام داخل المربعات جيداً

	١				٢	١
	٢		٣	٥		
٣	٤		٥	٥	٤	
٣		٢		٥		٢
٢					٤	
٣		٣	٣	٤		٢
٢	٣		٣		٢	

ما الرقم الذي ينبغي أن يحل محل علامة الاستفهام؟

== كيف تصبح أكثر ذكاءً ؟ ==

السؤال الثالث:

ما الرقم الذى ينبغى أن يحل محل علامة الاستفهام فى منظومة الأرقام التالية:

٩،٢٦٤٦٧،٧٦٤٧٢،٢٨٤٦٧،٧٦٤٩٢

السؤال الرابع:

انظر إلى منظومة الحروف داخل المربعات التالية

	أ	خ
ت	ج	خ
ث		ب

يوجد هنا مربعان متبقيان ففى أى منهما سنضع حرفى الد، ذ

السؤال الخامس:

فى لعبة التمس يهزم (محمد) ، (أحمد) ولكن يخسر أمام (محمود) ودائماً ما يفوز (فواز) على (أحمد) وأحياناً يهزم (محمد) ولكنه لا يفوز على (محمود) أبداً.

المطلوب : ترتيب الأربعة اللاعبين حسب قدارتهم.

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

السؤال السادس:

انظر إلى مجموعات الحروف التالية:

ب أ د خ ر ذ ط ض ع ظ م ل ت ث ذ د

أى مجموعة من الحروف شاذة أو مختلفة عن بقية المجموعات ؟

السؤال السابع:

انظر إلى مجموعات الأرقام التالية:

..... ٩ ٧ ٢ ١ ٨ ٣ ٦ ٤ ، ٤ ٦ ٧ ٢ ١ ٨ ٢ ، ٣ ٨ ٤ ٦ ٧ ٢ ١

ما الرقم الذى سيلي هذه المجموعة من الأرقام منطقياً ؟

السؤال الثامن

انظر إلى المربعات التالية والأرقام التى بداخلها:

٣	١٣	٨	٧	٩
٤	٧	٢	٥	٦
٩	٥	٦	١١	١
١٠	١٧	١٤	١٦	٩
٢	٦	٢	٣	٩

ما الرقم الذى ينبغى أن يحل محل علامة الاستفهام ؟

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

إجابات تدريب المنطق الأول

إجابة السؤال الأول:

الكلمة التي ستأتي بعد الكلمات هي (لامع) حيث إن كل كلمة تبدأ بأخر حرف للكلمة التي تسبقها.

إجابة السؤال الثاني:

الرقم الذي يجب أن يحل محل علامة الاستفهام هو رقم (٤) فكل رقم يمثل عدد الأرقام المجاورة له سواء رأسيًا أو أفقيًا أو بالميل.

إجابة السؤال الثالث:

الرقم الذي ينبغي أن يحل محل علامة الاستفهام (٧٦٤٥٢) حيث يتم عكس وطرح واحد من ثاني رقم معكوس من نفس العدد كل مرة.

إجابة السؤال الرابع:

ترتيب منظومة المربعات وداخلهما الحروف كما يلي:

د	أ	خ
ت	ج	ح
ث	ذ	ب

والمنظومة يتم إستكمالها بعد استبدال كل حرف بالرقم الذي يقابله من حيث الترتيب الهجائي لكي تكون مربعاً سحريا يكون حاصل جمع صفوفه الرأسية أو الأفقية والمائلة ١٥.

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

إجابة السؤال الخامس:

ترتيب الأربعة لاعبين حسب قدراتهم هو الأقوى محمود يليه محمد ثم فواز ثم أحمد.

إجابة السؤال السادس:

ت ت ذ د ا ع ك س أول حرفين في كل مجموعة وبالتالي فإن المتتالية ستسير على النحو التالي:

حرفين متتابعين ثم تترك أربعة حروف ثم حرفين متتابعين مثال ب أ د خ تصحيح أ ب خ د

إجابة السؤال السابع:

الرقم الذي سيلي هذه المجموعة منطقياً ١٨٣٦٤٢٧ حيث يبدو كل رقم بالخمسة إعداد الأخيرة للرقم الذي يسبقه متبوعاً بأول عددين معكوسين.

إجابة السؤال الثامن:

الرقم الذي ينبغي أن يحل محل علامة الاستفهام هو (٥) فلو نظرنا رأسياً أو أفقياً ستجد أن حاصل جمع الأرقام الموجودة في الخانة الأولى والثالثة والخامسة يساوي حاصل جمع أرقام الخانة الثانية والرابعة فعلى سبيل المثال الصف الأول أفقياً.

$$٢٠ = ٣ + ٨ + ٩$$

$$٢٠ = ١٣ + ٧$$

$$٩ = ٢ + ٢ + ٥$$

$$٩ = ٦ + ٣$$

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

تدريب المنطق الثاني

للحاصلين على مؤهل جامعى أو ما يوازيه دون غيرهم

الاختبار مكون من عشرة أسئلة الوقت المتاح ٣٠ دقيقة.

كل إجابة صحيحة على السؤال بدرجة واحدة.

الأسئلة

السؤال الأول:

اكتساب- رهيب- رعديد- عملاق-.....

أى الكلمات التالية تختارها بحيث تكون التكملة المنطقية للمجموعة السابقة متجانسة؟

فقيه- لعق- شجاع- فنان

السؤال الثانى:

انظر إلى منظومة الحروف التالية:

أ - أب - أب ث - أب ث خ - ؟

ماذا يأتى بعد ذلك من منظومة الحروف؟

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

السؤال الثالث:

علاقة كلمة (عرف) بكلمة (فرع) تشبه علاقة كلمة (عمد) بكلمة
(.....).

السؤال الرابع:

ما هو الرقم الذي يجب أن يحل محل علامة الاستفهام؟



السؤال الخامس:

علاقة الرقم ٢٤٨٢١ بالرقم ١٢٧٤٢.

وعلاقة الرقم ٧٥٩٦٨ بالرقم ٨٦٨٥٧.

تشبه علاقة الرقم ٣٩٢٨٤ بالرقم ؟؟

السؤال السادس:

ما هي الكلمة الناقصة بين الكلمات؟

يرفع، ربيت، ؟ ، عتقه

== كيف تصحيح أكثر ذكاء؟ ==

السؤال السابع:

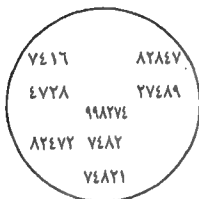
أى الأرقام يحل محل علامه الاستهتام فى منظومة الأرقام ؟

٩٩، ١١٣٢، ٢١٢٢، ٢١١٢، ١٢١

السؤال الثامن:

انظر إلى الأرقام داخل الدائرة:

ما هو الرقم الدخيل بين الأرقام؟



السؤال التاسع:

أى كلمة تكمل تسلسل منطوق الكلمات التالية؟

يتناول، والى، ياليتى، يتيمم،

هل هى سكر، أم ميت، أم ميمنة، أم ليمون؟

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

السؤال العاشر

اشترك خمسة من الشباب العرب فى سباق للعدو وجاء، محمد وليد فى المرتبة الثانية أو الثالثة أو الرابعة ولم يكن أحمد راوية هو الفائز وجاء طلعت يوسف فى المرتبة التى تلى أخاه مصطفى يوسف مباشرة ولم ينه رامى السباق بالمرتبة الثانية وجاء خالد بعد رامى بمرتبتين فمن الذى فاز بالمرتبة الثانية.

الإجابات المنطقية

إجابة السؤال الأول:

الكلمة هى (لحق لأن الحرفين الأخيرين لكل كلمة والحرفين الأولين من الكلمة الأخرى فى المنظومة يكونان دائماً كلمة ذات معنى كما يلى:

(أ ب ر هـ) (ي ب ر ع) (ي د م ع) (أ ق ل ع)

إبره يبرع يدعم أقلع

إجابة السؤال الثانى:

أ ب ث خ ز

إجابة السؤال الثالث:

(دمع) حيث يقرأ الكلمة من اليسار إلى اليمين

إجابة السؤال الرابع:

الرقم الذى يحل محل علامة الاستفهام هو رقم (١٢) وإذا قمت بجمع أرقام

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

كل المثلثين الأول والثاني الصغير ستجد أن ناتجهما في المثلث الثالث بمعنى
 $٧=٣+٤$ ، $٧=٣+٢$ ، ٥ إذن $٥=٧+٥$ ١٢

إجابة السؤال الخامس:

٤٨١٩٣ لأن المنظومة تسير على أساس (قلب الرقمين الأولين، واجعله من اليسار إلى اليمين واطرح (١) من الرقم الذي في المنتصف.

إجابة السؤال السادس:

الكلمة الناقصة هي فيلق حيث إنها تكمل منظومة تكمل مربع حروف تقرأ من اليمين إلى اليسار كما تقرأ من فوق لتحت.

ع	ف	ر	ى
ت	ى	ب	ر
ق	ل	ى	ف
هـ	ق	ت	ع

إجابة السؤال السابع:

الرقم هو ٢١١٢١٣ حيث إن كل رقم يصف الرقم الذي يسبق بدءا بالرقم الأصغر فمثلاً رقم ١٢١ يحتوى على رقم (١) مرتان ورقم (٢) مرة واحدة لذا فالرقم الذي يليه هو ٢١١٢ ثم ١١٣٢ الذى يحتوى على رقم (١) مرتان ورقم (٢) مرة واحدة ورقم (٣) مرة واحدة فالذى يليه يكون ٢١١٢١٣ يحتوى على رقم (١) ثلاث مرات ورقم (٢) مرتان ورقم (٣) مرة واحدة .

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

إجابة السؤال الثامن:

الرقم الشاذ هو ٧٤١٦ حيث تشكل باقى الأرقام أزواجاً متجانسة بمعنى انها تستخدم نفس الأربعة أرقام ٤٧٢٨ بالإضافة إلى الأرقام أخرى مثل: ٧٤٨٢١/ ٨٢٤٧٢ / ٨٢٤٧، ٨٢٨٤٧، ٢٧٤٨٩، ٩٩٨٢٧٤.

إجابة السؤال التاسع:

كلمة ميمنة لأن كل كلمة تبدأ بأخر ثلاثة أحرف من الكلمة التى تسبقها ولكن بترتيب مختلف.

إجابة السؤال العاشر:

(محمد وليد)

التقويم

إذا حصلت على ١٠ درجات فأنت أكثر ذكاء.

إذا حصلت على من ٨-٩ درجة فأنت ذكى..

إذا حصلت على ٧ درجات فأنت جيد الذكاء.

إذا حصلت على من ٥-٦ درجات فأنت متوسط الذكاء.

إذا حصلت على ٤ درجات فأقل فأنت تحتاج لمزيد من التدريبات الذهنية لتنمية قدراتك الذهنية لتصبح أكثر ذكاء.

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

حس الأرقام

أسهل تدريبات حس الأرقام

يصلح للحاصلين والحاصلات على تعليم اولى نظرا لسهولة

لا يتضمن التدريب الأول إلا عمليات جمع وضرب والمطلوب فحسب التحقق من صحة الأجوبة وهذه بعض الأمثلة.

مثال تدريبي:

انظر إلى العمليات التالية وإذا كانت النتيجة صحيحة سجل الحرف (ص) في خانة الأجوبة إلى اليسار تحت الحرف المطابق للعملية الحسابية بعد أن تتحقق من الجواب أما إذا كانت النتيجة خطأ فلا فائدة من تسجيل الجواب الصحيح بل يكفي تسجيل الحرف (خ) في خانة الأجوبة.

١٠٢ ×	٧١٢ ×	٩٠٤ +	٣٥ ×	٧٥ +
٢١٠	٨	٦٤٠	٧	٩٠
هـ -	د -	ج -	ب -	أ -
٢١٢٤٠	٥٧٠٤	١٦٥٩	٢٥٥	١٦٥

٦٧١٠	
١٥٦٨	+
٩٢٥٣	+
٤٣٨١	+
٢٢٠١٢	

أ ب ج د هـ و
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

الأجابة : (العمليتان) ب ، هـ خاطئتان

والعمليات الأخرى صحيحة (الاختبار الحقيقي).

ملحوظة : من المهم بالنسبة إلى هذا الاختبار أن تعمل بأسرع ما يمكنك متجنباً الوقوع في الخطأ.

انتبه ، الوقت المحدد هو ثلاث دقائق للاختبار القادم ولا تبدأ الاختبار إلا بعد أن تشعر أنك مستعد.

الاختبار

السلسلة الأولى :

$$\begin{array}{r} 60 \\ + \\ 12 \\ \hline 72 \end{array} \quad \text{جـ} \quad \begin{array}{r} 37 \\ + \\ 40 \\ \hline 77 \end{array} \quad \text{بـ} \quad \begin{array}{r} 25 \\ + \\ 14 \\ \hline 39 \end{array} \quad \text{أـ}$$

$$\begin{array}{r} 79 \\ + \\ 60 \\ \hline 139 \end{array} \quad \text{هـ} \quad \begin{array}{r} 75 \\ + \\ 64 \\ \hline 139 \end{array} \quad \text{دـ}$$

أ ب ج د هـ
□ □ □ □ □

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

السلسلة الثانية

$$\begin{array}{r} 91 \times \\ 2 \\ \hline 182 \end{array} \quad \text{ج-} \quad \begin{array}{r} 14 \times \\ 3 \\ \hline 42 \end{array} \quad \text{ب-} \quad \begin{array}{r} 60 \times \\ 5 \\ \hline 300 \end{array} \quad \text{أ-}$$

$$\begin{array}{r} 20 \times \\ 4 \\ \hline 80 \end{array} \quad \text{ه-} \quad \begin{array}{r} 54 \times \\ 8 \\ \hline 432 \end{array} \quad \text{د-}$$

أ ب ج د هـ
□ □ □ □ □

السلسلة الثالثة

$$\begin{array}{r} 781 + \\ 514 + \\ \hline 1295 \end{array} \quad \text{ج-} \quad \begin{array}{r} 236 + \\ 570 + \\ \hline 806 \end{array} \quad \text{ب-} \quad \begin{array}{r} 416 + \\ 379 + \\ \hline 795 \end{array} \quad \text{أ-}$$

$$\begin{array}{r} 225 + \\ 424 + \\ \hline 649 \end{array} \quad \text{ه-} \quad \begin{array}{r} 769 + \\ 616 + \\ \hline 1385 \end{array} \quad \text{د-}$$

أ ب ج د هـ
□ □ □ □ □

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

السلسلة الرابعة :

$$\begin{array}{r} 962 \times \\ 3 \\ \hline 2586 \end{array} \quad \text{ج-} \quad \begin{array}{r} 557 \times \\ 7 \\ \hline 2894 \end{array} \quad \text{ب-} \quad \begin{array}{r} 776 \times \\ 9 \\ \hline 6174 \end{array} \quad \text{أ-}$$

$$\begin{array}{r} 275 \times \\ 8 \\ \hline 2200 \end{array} \quad \text{هـ-} \quad \begin{array}{r} 760 \times \\ 6 \\ \hline 4560 \end{array} \quad \text{د-}$$

أ ب ج د هـ
□ □ □ □ □

السلسلة الخامسة :

$$\begin{array}{r} 5243 \\ 7602 + \\ 8765 + \\ 9022 + \\ \hline 30732 \end{array} \quad \text{ج-} \quad \begin{array}{r} 2134 \\ 9621 + \\ 1440 + \\ 5035 + \\ \hline 17130 \end{array} \quad \text{ب-} \quad \begin{array}{r} 2528 \\ 1834 + \\ 5550 + \\ 7300 + \\ \hline 24212 \end{array} \quad \text{أ-}$$

$$\begin{array}{r} 2943 \\ 7718 + \\ 8632 + \\ 7523 + \\ \hline 26816 \end{array} \quad \text{د-}$$

أ ب ج د
□ □ □ □

== كيف تصيح أكثر ذكاءً؟ ==

السلسلة السادسة :

$$\begin{array}{r}
 ٦٧٠ \times \\
 ٧٢ \\
 \hline
 ١٣٤٠ \\
 ٤٦٩٠ \\
 \hline
 ٤٨٢٤٠
 \end{array}
 \quad \text{ج-}
 \quad
 \begin{array}{r}
 ٦١٠ \times \\
 ٦٧ \\
 \hline
 ٤٢٧٠ \\
 ٣٦٧٠ \\
 \hline
 ٤١٨٧٠
 \end{array}
 \quad \text{ب-}
 \quad
 \begin{array}{r}
 ٨٥٣ \times \\
 ٣٣ \\
 \hline
 ٢٥٥٩ \\
 ٢٥٥٩ \\
 \hline
 ٢٨١٤٩٠
 \end{array}
 \quad \text{أ-}$$

$$\begin{array}{r}
 ٩٧٦ \times \\
 ٩٣ \\
 \hline
 ٢٩٢٨ \\
 ٨٧٨٥ \\
 \hline
 ٨٩٧٦٨
 \end{array}
 \quad \text{د-}$$

أ ب ج د
☐ ☐ ☐ ☐

الإجابات الصحيحة

السلسلة الأولى:

خطأ خطأ صواب خطأ

السلسلة الثانية:

صواب صواب خطأ خطأ صواب

السلسلة الثالثة:

صواب صواب خطأ خطأ صواب

== كيف تصبح أكثر ذكاءً؟ ==

السلسلة الرابعة:

خطأ	خطأ	خطأ	صواب	صواب
-----	-----	-----	------	------

السلسلة الخامسة:

خطأ	خطأ	خطأ	خطأ	خطأ
-----	-----	-----	-----	-----

السلسلة السادسة:

صواب	خطأ	صواب	خطأ	خطأ
------	-----	------	-----	-----

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

تدريب متوسط حس الأرقام

هذا التدريب يستطيع اجتيازه الحاصلون والحاصلات على مؤهل متوسط ودون الجامعى

ويتألف من مسائل حسابية

مثال تدريبي:

ابتاع رجل ١٢ درزينة (دسته) من البرتقال بـ ٥ جنيهات وباع كل برتقالة بنصف جنيه ما هو الربح الذى حققه.

الإجابة:

٢٢ جنيها لأنه فى الواقع الورقية (الدسته) ١٢ برتقاله فيكون عدد البرتقال ٤٤ برتقالة تباع بواقع ٥٠ قرشاً للبرتقالة فيكون الجمله ٧٢ جنيها فيكون الربح ٧٢ - ٥٠ = ٢٢ جنيها وفى التدريبات القادمة ليس ضرورياً اللجوء إلى الطرق المدرسية من حيث المنطق والاستدلال ولكن ينبغي اكتشاف الطريقة المناسبة فى كل مرة. يوصى بقراءة معطيات كل مسألة بانتباه واستعمال ورقة منفصلة لحل هذه العمليات.

ملحوظة: الوقت المحدد لاجتياز التدريب التالى هو ١٥ دقيقة لا غيرها.

== كيف تصبح أكثر ذكاءً ؟ ==

التدريب

أ- خمس أشجار زُرعت على طول ممشى ويفصل بين الشجرة والأخرى متر واحد ما هي المسافة بين أول شجرة وآخر شجرة.

ب- ساعة دقاقة تُسبق كل يوم ٦ ثوان فبعد كم أسبوع تكون قد سبقت ٧ دقائق.....

ج- عامل يكسب ٥٠٠ جنيه اسبوعيا وهو يعمل ٤٥ ساعة فى الأسبوع فإذا افترضنا أن الساعات الإضافية التى تتجاوز الأربعين يدفع لقاءها ضعف الأجر فكم يكون أجره بالساعة.....؟

د- يقول بائع أنا أبيع ١٠ مقاعد فى الأوكازيون بـ ٥٠٠ جنيه بخسارة ٢٠ جنيهها فى كل مقعد فكم كلفنى كل مقعد وهو جديد؟

هـ- مع الثلاثة محمد وكريم وبلال ١٤٠٠ جنيه فإذا كان محمد معه ضعف ما مع كريم وأقل مما مع بلال بنسبة الضعفين ما هو المبلغ الذى مع بلال ؟.....

و- يقول الابن الأكبر لاخته الصغيرة لاختبار قدرتها الذهنية كنت فى الخامسة عشرة عندما أبصر أخى الصغير النور واليوم أنا عمرى هو ضعف عمره فكم يكون عمرى عندما يبلغ أخى عمري حالياً؟

ز- عشرة عمال يوسعهم صنع ١٠٠ سلة فى ٥ أيام كم عاملاً يطلب لصنع ضعف عدد السلال فى يوم واحد.

ح- شاحنتان تنتقلان معاً ١٥٠ صندوقاً ، الشاحنة الأصغر تنقل ٢٠ صندوقاً أقل من الشاحنة الأخرى، فكم صندوقاً تنقل الشاحنة الأكبر؟

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

ط- حوض مكعب الشكل يحتوى على ٢٧ متراً مكعباً فما هو عمقه؟

ى- فى انتخابات مجلس الشعب المصرى فى دائرة شبرا الخيمة اشترك ٨٠ بالمائة من الناخبين المسجلين فى عملية الانتخاب وبين المقترعين صوت ٦٠ بالمائة لأحد الأحزاب فأى نسبة مئوية ينالها هذا المرشح من أصوات الناخبين المسجلين.

ك- كسب أحد مندوبى المبيعات لإحدى شركات الموبايل فى السنة ٥٠ ألف جنيه ويتألف مرتبة من المرتب الشهرى المحدد ومن عمولة قدرها ١٠ بالمائة من رقم الأعمال التجارية عندما يتجاوز هذا الرقم ٤٠٠ ألف جنيه فإذا علمنا ان رقم أعماله السنوية يبلغ ٦٦٠ ألف جنيه حكم يكون مرتبه الشهرى المحدد؟

ل- إذا كانت ساعتى تسبق ٣ دقائق قياساً على الساعة الدقاقة وتؤخر ٥ دقائق قياساً على المنبه من وجهه أخرى وإذا كانت الساعة الدقاقة تؤخر ١٠ دقائق قياساً على الساعة الناطقة وعندما تعلن الساعة الناطقة الساعة ١٢ ظهراً كم تكون الساعة التى يشير إليها المنبه.....

م- فى مدينة الشروق عدد من الفيلات أسكنها أنا وجماعة من الأصدقاء فإذا كانت الفيلا الخاصة بى تقع شمال فيلا صديقى عامر ومسكن صديقى أمين يقع شرق مسكن صديقى لطفى وجنوب فيلا عامر أما فيلا هناء فتقع غرب فيلتى تماماً ففى أى اتجاه يقع فيلاً هناء بالنسبة لفيلا لطفى.

== كيف تصبح أكثر ذكاءً؟ ==

الأجابات النموذجية :

- أ- المسافة ٤ متر.
- ب- بعد ١٠ أسابيع.
- ج- الأجر في الساعة ١٠ جنيهات.
- د- المبلغ ٧٠ جنيهًا لكل مقعد وهو جديد.
- هـ- ما مع بلال ٨٠٠ جنيه.
- و- العمر هو ٤٥ سنة.
- ز- عدد العمال ١٠٠ عامل.
- ح- عدد الصناديق ٩٠ صندوقاً.
- ط- العمق ٣ أمتار.
- ي- النسبة ٤٨ بالمائة.
- ك- المرتب الشهري المحدد ٢٠٠٠ جنيه.
- ل- الساعة التي يشير إليها المنبه ١١,٥٨ دقيقة أو ١٢ إلا دقيقتين.
- م- تقع فيلا هناء شمال فيلا لطفي.

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

القدرات العددية

تدريب القدرات العددية

للمستوى الجامعي وما في مستواه

هذا التدريب يقيس مدى قدراتك الذهنية الحسابية يمنع عند حل هذا الاختبار استخدام الآلة الحاسبة وهو يتكون من عشرة أسئلة مطلوب الإجابة عليها خلال ثلاثين دقيقة.

السؤال الأول:

محمد وليد يدرس التجارة في إنجلترا في يوم الجمعة الماضي كان معه ٧٢ جنيهًا استرلينيًا كمصروف لليوم صرف ثلثي المبلغ على تصليح الحاسوب ثم صرف ٣,٧٥ من إجمالي ما تبقى معه على الغذاء وأخيراً صرف سته جنيهات أجرة لتوصيله إلى المنزل فما هو موقعه المالي في نهاية اليوم؟

السؤال الثاني:

مع تاجر عصير فواكه سته براميل بأحجام مختلفة وكانت تحتوي على خمسة عشر وستة عشر وثمانية عشر وتسعة عشر وعشرين، وواحد وثلاثين لترًا على التوالي، وكان خمسة براميل منها مملوءة بالعصير وواحد فقط مملوء بالماء اشترى الزبون الأول برميلين من العصير واشترى الثاني ضعف كمية العصير التي اشتراها الأول فعاد التاجر إلى منزله ببرميل الماء فكم كمية الماء التي احتواها هذا البرميل؟

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

السؤال الثالث:

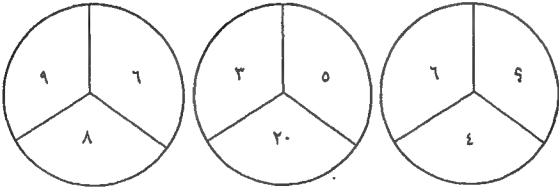
كم عدد الدقائق قبل الثانية عشرة ظهراً لو أنه منذ أربع وأربعين دقيقة كانت الساعة ثلاثة أضعاف بضع دقائق بعد التاسعة صباحاً؟

السؤال الرابع:

ثلاثة إخوة التحقوا بالخدمة العسكرية في نفس اليوم (محمد) يأتي إلى البيت مرة كل خمسة أيام و(مصطفى) يأتي إلى البيت مرة كل أربعة أيام و(أحمد) يأتي إلى البيت مرة كل أحد عشر يوماً فكم مرة سيتقابل الثلاثة معاً؟

السؤال الخامس:

انظر إلى الثلاثة الأشكال التالية جيداً:



ما الرقم الذي ينبغي أن يحل محل علامة الاستفهام؟

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

السؤال السادس:

ثلاث من الفتيات يعملن في مجال المبيعات وأمامهن عميل ما هام فأخبرهن المدير المسئول أن من تتججح في إتمام صفقة مع هذا العميل ستكون لها مكافأة مالية كبيرة وفي نفس الوقت كانت كل واحدة منهن معها مبلغ من المال مختلف عن الأخرى وكل واحدة منهن تعرف مالى الأخرى من مال.

فقالت علا لو حصلت على المكافأة فإنه سيكون معي من المال ضعف ما معكما معاً.
وقالت (آمال) لو حصلت على المكافأة فسيكون معي ثلاثة أضعاف ما معكما معاً.
وقالت (حنان) لو حصلت على المكافأة فسيكون معي خمسة أضعاف ما معكما معاً.
فكم كانت المكافأة وكم من المال مع كل واحدة من الصديقات.

السؤال السابع:

ما الرقم الذي سيحل محل علامة الاستهعام لإكمال التسلسل التالي:

٩ ، ٣٠٧ ، ٧٧ ، ١٩ ، ٥ ، ١

السؤال الثامن:

سقط شاب صغير إلى بئر عمقها عشر أقدام وعند محاولته الخروج كان يتسلق البئر بمعدل ثلاث أقدام كل ساعة ولكن كان ينزلق للخلف قدمين فكم ساعة سيتسغرق هذا الشاب لكي يهرب من البئر ويخرج؟

== كيف تصبح أكثر ذكاءً ==

السؤال التاسع:

ما الرقم الذي ينبغي أن يحل محل علامة الاستهتام لإكمال التسلسل التالي

٩,٥٣٨,٤٩٤,٤٥٢,٤٠٦,٣٦٨

السؤال العاشر:

يزيد ما تملكه (ماجدة) عما تملكه علا بمقدار الثلث وما تملكه (علا) يزيد بمقدار ثلث عما تملكه (حنان) فإذا كان المبلغ الذي يملكه الجميع هو ٢٢٢ ألف جنيه فكم تملك كل واحدة منهم على حدة.

الإجابات:

إجابة السؤال الاول:

تبقى معه ٩ جنيهات استرلينية.

إجابة السؤال الثاني:

٢٠ لترا لأن العميل الأول أخذ ١٥ + ١٨ = ٣٣ والعميل الثاني أخذ ١٦ + ١٩ + ٣١ =

٦٦

إجابة السؤال الثالث:

٣٤ دقيقة لأن ١٢ ظهراً - ٣٤ دقيقة = ١١,٦٦ صباحاً و ٩ صباحاً + (٣×٣٤) = ١٠٢ دقيقة = ١٠,٤٢ صباحاً ١١,٢٦ - ١٠,٤٢ = ٤٤ دقيقة.

== كيف تصبح أكثر ذكاءً؟ ==

إجابة السؤال الرابع:

يتقابلوا جميعاً مرة واحدة كل ٢٢٠ يوماً (٥ × ٤ × ١١).

إجابة السؤال الخامس:

الإجابة (٢) لأن $٦ \times ٤ = ٢٤ / ١٢ = ٢$.

$٣ \times ٢٠ = ٦٠ / ١٢ = ٥$.

إجابة السؤال السادس:

المكافأة = ١٥ جنيهها إسترلينا أما توزيع المبلغ الذى معهن كما يلى:

علا = ١ جنيهه استرليني.

آمال = ٣ جنيهات اشتريلى.

حنان = ٥ جنيهات استرليني.

إجابة السؤال السابع:

١٢٢٩ التسلسل يسير كالآتى: ٤ + ١ و ٤ - ١ وهكذا بالتبادل

إجابة السؤال الثامن:

ثمانى ساعات لأنه بعد الساعه الأولى سيكون قد تسلق قدماً واحدة وبعد سبع

ساعات سيكون قد تسلق سبعة أقدام فى الساعه الثامنة يتسلق الثلاثه أقدام

المتبقية وهو فى قمة البئر وبالتالي فلن ينزلق للخلف.

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

إجابة السؤال التاسع:

٥٩٦ وذلك أضف الرقم المكون من العدد الأول والأخير كل مرة وهكذا ٥٣٨

$$596 = 58 +$$

إجابة السؤال العاشر:

حنان ٥٤ ألفا.

عُلا ٧٢ ألفا.

ماجدة ١٩٦ ألفا.

التقويم:

الإجابة الصحيحة على ١٠ أسئلة يشير إلى أنك فائق الذكاء فهنيئاً لك وعليك الاستمرار في تدريبات الحدة الذهنية.

الإجابة الصحيحة على ٨-٩ أسئلة يشير أنك ذكي وعليك بالمزيد من التدريبات الذهنية كي تصبح أكثر ذكاء.

الإجابة الصحيحة على ٧ أسئلة يشير إلى أن مستوى ذكائك جيد جداً وعليك بالمزيد من التدريبات الذهنية كي تصبح أكثر ذكاء.

الإجابة الصحيحة على ٥-٦ سؤال يشير إلى أن مستوى ذكائك جيد فقط وعليك بالمزيد والمزيد والمزيد من التدريبات الذهنية كي تصبح أكثر ذكاء.

الإجابة الصحيحة على ٤ أسئلة يشير إلى أنك متوسط الذكاء وهذا يعني أنك تحتاج فعلاً وبالضرورة إلى المزيد من التدريبات اليومية على تنمية القدرات الذهنية.

== كيف تصبح أكثر ذكاءً ؟ ==

الحسابات الذهنية

تدريبات على تنمية القدرات على الحساب الذهني

(للحاصلين على درجات جامعية وما في مستواها)

مع مطلع الألفية الثالثة ودخولنا عصر الإنترنت والحاسبات الذكية أصبح من الواضح أن الحساب الذهني لم يعد يُمارس في ظل النظام التعليمي اليوم بما فيه التعليم الأولى بالشكل الذي كان يُمارس به منذ عدة سنوات وأصبح اعتماد الطالب أساساً على الآلة الحاسبة لا على العقل.

وربما لا يكون ذلك مثيراً تماماً للدهشة مع شيوع استخدام الآلات الحاسبة والحاسبات المنتشرة في كل الأدوات حتى ساعات اليد ذاتها والموبايلات كلها تحتوي على حاسبات.

والحقيقة التي لا جدال فيها أن مهارة الحساب الذهني مازالت من المقومات الذهنية القيمة التي تستحق أن يملكها كل منا بلا استثناء لأنها وسيلة سهلة جداً لتدريب العقل والحفاظ على يقظته.

اختبار الحساب الذهني وسرعته

الاختبار التالي هو اختبار حساب ذهني للسرعة مؤلف من ٣٠ سؤالاً تتزايد تدريجياً من حيث درجة الصعوبة مع التقدم في الاختبار.

ملحوظة : يجب تدوين الإجابات في رقة مستقلة ويحظر استخدام الآلات الحاسبة.

تنبيه : يجب أن تعمل بسرعة وهدوء وأنت تحاول الإجابة وأن تسعى للتفكير بإبداع وذكاء للوصول إلى الحل الصحيح بأقصى سرعة ممكنة.

فاعلية لحل الأسئلة

تذكر دائماً، أن هذا الاختبار بالإضافة لكونه اختباراً لحدثك الذهني فهو أيضاً اختبار لبراعتك في الحساب لأن هناك طرقاً مختصرة للحصول على الحلول الصحيحة لمعظم العمليات الحسابية المطروحة ومن الأفضل ألا تعتبره اختباراً بل تدريباً للعقل.

الزمن المحدد: لديك ٤٥ دقيقة للإجابة عن الثلاثين سؤالاً التالية:

الأسئلة:

- ١- ما هو حاصل ضرب ٧ في ٦ ؟
- ٢- ما هو حاصل قسمة ١٤٨ على ٤ ؟
- ٣- ما هو حاصل ضرب ١١ في ١٥ ؟
- ٤- ما هو أقل كسر عشري يعبر عن نسبة ٦٠ بالمائة ؟
- ٥- اضرب ٩ في ٨ ثم اقسم الناتج على ٣ ؟
- ٦- اقسم ٨٤ على ٧ ثم أضف ١٧ ؟
- ٧- كم يبلغ نسبة ١٥ بالمائة من ١٥٠ بعد ضربها في ٢ ؟
- ٨- كم تبلغ نسبة $\frac{٧}{٨}$ من ١٦٨ ؟
- ٩- كم تبلغ نسبة $\frac{٤}{٥}$ من ١٢٥ مع إضافة ١٩ ؟
- ١٠- اضرب ٩ في ٧ في ٤ ؟
- ١١- اقسم ١٢٦ على ٩ ثم أضف ٣٤ بعد ضربها في ٢

== كيف تصيح أكثر ذكاء؟ ==

- ١٢ - اضرب ٥٨ في ٢١
- ١٣ - ما هو حاصل ضرب ٧ في ٥ في ٣ ؟
- ١٤ - كم يبلغ حاصل ٤٠ بالمائة من ١٤٠ بعد ضربها في ٩٥
- ١٥ - اجمع $١٩ + ١٨ + ٧ + ٣٢ + ٢٧$
- ١٦ - اضرب ٨ في ٢٢ ثم أضف ٣٧
- ١٧ - كم يبلغ نسبة $\frac{٥}{٩}$ من ٢١٦ ؟
- ١٨ - أيهما أكبر ٨٠ بالمائة من ٣٤٠ أم ٣٠ بالمائة من ٩٠٠ ؟
- ١٩ - اقسم ٤٢٦ على ٦
- ٢٠ - أضف $\frac{٣}{٤}$ من ٤٨ إلى $\frac{٣}{٥}$ من ٩٥
- ٢١ - اضرب ٨٥ في ١٣
- ٢٢ - كم تبلغ نسبة ٧٠ بالمائة من ٩٥٠ ؟
- ٢٣ - أضف ٧٥٦٢ إلى ٩١٨٩
- ٢٤ - اطرح ٧٥٨ من ١٣٥٢
- ٢٥ - اطرح ٨٧ من ١٦٦ ثم اضرب الناتج في ٣
- ٢٦ - اضرب ٨٩ في ١١
- ٢٧ - اطرح $\frac{٢}{٣}$ من ٩٦ من $\frac{٧}{٨}$ من ٤٦٤
- ٢٨ - اجمع $١٨ + ٢٧ + ١٩$ ثم اقسم الناتج على $٨ + ٥ + ١٤ + ٥$
- ٢٩ - اقسم ٧٨٤ على ٥٦
- ٣٠ - اضرب ٣٤٨ في ٢٤

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

الإجابة الصحيحة على الاختبار:

٤٢-١	٣٧-٢	١٥٦-٣-٤	٥,٣
٢٤-٥	٢٩-٦	٤٥-٧	١٤٧-٨
١١٩-٩	٢٥٢-١٠	١٢٨٢-١١	١٢١٨
١٠٥-١٣	٢٨٠-١٤	١٠٣-١٥	٢١٣-١٦
١٢٠-١٧	٨٠-١٨	٣٤٠=٣٧٢	٣٠ بالمائة من ٩٠٠=٢٧٠
٧١-١٩	٩٣-٢٠	١١٠٥-٢١	٦٦٥-٢٢
١٦٧٥١-٢٣	٥٦٧-٢٤	٢٣٧-٢٥	٩٧٩-٢٦
٣٤٢-٢٧	٢-٢٨	١٤-٢٩	٨٣٥٢-٣٠

التقويم

كل إجابة صحيحة تساوي نقطة واحدة.

النتيجة

أولاً، إذا حصلت على نقاط من ١٢-١٥ نقطة فهذا يعني أن قدراتك الذهنية في الحساب متوسطة وتحتاج لتنميتها باستمرار بالتدريب اليومي لإيقاظ قدراتك الذهنية.

ثانياً، إذا حصلت على من ١٦-٢١ نقطة فهذا يعني أن قدراتك الذهنية في الحساب فوق المتوسطة وتحتاج لتنميتها أيضاً ولا غنى عن التدريبات اليومية لإيقاظ قدراتك الذهنية.

ثالثاً، إذا حصلت على من ٢٢-٢٦ نقطة فهذا يعني أن قدراتك الذهنية الحسابية جيدة.

رابعاً، إذا حصلت على من ٢٧-٣٠ نقطة فهذا يعني أن قدراتك الذهنية الحسابية ممتازة فهنئاً لك ولابد أن تسعى بصفة دائمة لتنمية قدراتك الذهنية.

== كيف تصبح أكثر ذكاءً ؟ ==

تدريب عام على حاصل الذكاء

يتألف هذا التدريب من مجموعة متنوعة من الأسئلة عددها خمسة عشر سؤالاً مقسمة ما بين الاختيارات اللفظية والعديدية الوقت المحدد ٣٠ دقيقة ويسمح باستخدام الآلات الحاسبة للمساعدة في حل الأسئلة العديدية.

السؤال الأول:

ما هما الكلمتان الأقرب إلى بعضهما في المعنى؟

يؤكد - يستكين- ينصر- يتجنب- يرافق- يؤيد.....

السؤال الثاني:

في التسلسل الرقمي

- ١٠٠ - ٩٧,٣٥ - ٩٤,٧٠ - ٩٢,٠٥ -

ما هو الرقم التالي؟

السؤال الثالث (٤) :

علامة الأبقاء المطبعية ترتبط بالأرجاع بينما علامة الأقحام ترتبط بـ

التصويت- الحذف- الذهب- العلامة- الإدخال

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

السؤال الرابع (٦)

انظر جيداً للمثلثات التالية:



ما هو الرقم الذي يجب أن يحل محل علامة الاستفهام؟

السؤال الخامس (٩)

٢٤	٢١	١٧	١٤
١٦	١٣	٩	٦
٢٨	٢٥	٢١	١٨
٩	١٦	١٢	٩

ما هو الرقم الذي يجب أن يحل محل علامة الاستفهام؟

السؤال السادس (١٠)

ما هما الكلمتان اللتان تنطقان بنفس الشكل ولكن تكتبان بشكل مختلف ويمكن

أن تصفا إرادة قوية؟

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

السؤال السابع (١٢) :

إذا كان هناك رجل يزن ٧٥٪ من وزنه بالإضافة إلى ٤٢ رطلاً فكم يبلغ وزن هذا الرجل؟

السؤال الثامن (١٣) :

انظر إلى مجموعة الحروف التالية جيداً:

ج د ي ت أ ر ، س ح أ ل ي ب

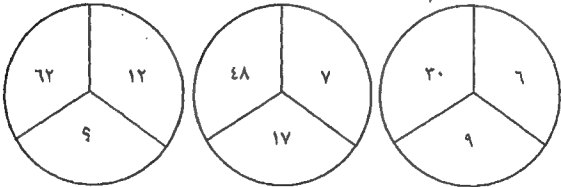
م و ت ت خ ، ر س ه ح ي م

ف ت س ت أ أ ، ف أ و ط ل أ

فقط مجموعة واحدة من ستة أحرف يمكن أن ترتب لكي تمثل كلمة مؤلفة من ستة أحرف فما هي ؟

السؤال التاسع (١٥) :

انظر إلى الأرقام داخل الدوائر جيداً:



== كيف تصيح أكثر ذكاء؟ ==

ما الرقم الذى يجب أن يحل محل علامة الاستفهام؟

السؤال العاشر (١٦) :

انظر إلى المربع والحروف التى بداخله جيداً:

أ	ر	و
٩	٩	ط
ب	٩	أ

ابدأ من عند أى مربع من المربعات الجانبية وسر فى اتجاه عقارب الساعة حول الحدود الخارجية إلى ان تنتهى عند مربع الوسط لى تشكل كلمة مؤلفة من تسعة أحرف، يجب أن تتعرف على الأحرف الأخرى الناقصة وتضعها فى مكانها.....

السؤال الحادى عشر: (١٨) :

رجل لديه ٥٢ جوربا ملونا على النحو التالى :

١٦ زوجاً أزرق متماثلاً و٢٥ زوجاً أحمر متماثلاً.

١٢ زوجاً رمادياً متماثلاً، فى درج واحد، إنقطعت الكهرباء وبقي ضوء ضعيف وقام باستخراج أول جورب عشوائياً فكم عدد الجوارب التى يجب ان يستخرجها من الدرج لى يكون متأكداً بنسبة مائة بالمائة أن لديه على الأقل زوجاً واحداً من كل لون.

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

السؤال الثاني عشر (١٩) :

أدخل الحروف التالية فى الأماكن الخالية لكى تشكل لكلمتين مترادفتين فى المعنى ج، د، أ، ي، خ، ح.
س ت . . . أ . . . ل

السؤال الثالث عشر (٢١) :

انظر إلى سلسلة الأرقام التالية:
١، ٢، ٥، ١٠، ١٧، ٢٤، ٤٥، ٩ ما الرقم الذى يجب أن يحل محل علامة الاستفهام

السؤال الرابع عشر (٢٢) :

الحدس للتخمين أما العقيدة فهى (التضليل - للاقتناع - الاجتماع - الدليل - الرأى).

السؤال الخامس عشر (٢٤) :

تملك آمال أنور ٨٠٠ جنية لكى تتفق منها أنفقت ^١ (خمس المبلغ) على شراء ملابس شتوية لها وصرفت ٤٢٥ منها على ابنتها آيه وأعطت ابنها محمد ١٦٠ جنيها لشراء بلوفر ما هو وضعها المالى الآن؟

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

الأجابات

إجابة السؤال الأول،

الكلمتان الأقرب إلى بعضهما في المعنى (ينصر- يؤيد).

إجابة السؤال الثاني،

الرقم التالي هو ٨٩,٤ لأنه يتم حذف ٢,٦٥ كل تسلسل حسابي.

إجابة السؤال الثالث،

علامة الاستفهام ترتبط بالإدخال.

إجابة السؤال الرابع،

الرقم الذي يجب أن يحل محل علامة الاستفهام هو ٢٥ لأن (٣٥٠ على ٧ على ٢) = ٢٥ وهكذا تسيّر سيمفونية الأعداد في المثلثات.

إجابة السؤال الخامس،

الرقم الذي يجب أن يحل محل علامة الاستفهام هو ١٩ لأنه بالنظر عرضياً سوف تجد أن المربعات المتناوبة تتزايد على التوالي، ٣ + ، ٤ + ، هكذا.

إجابة السؤال السادس،

الكلمتان اللتان تنطلقان بنفس الشكل ولكن تكتبان بشكل مختلف ويمكن أن تصفا إرادة قوية هما عزيمة، عظيمة.

== كيف تصبح أكثر ذكاء؟ ==

إجابة السؤال السابع:

وزن الرجل هو ١٦٨ رطلاً لأن ٧٥% من ١٦٨ = ١٢٦ وإذا أضفنا ٤٢ إلى ١٢٦ يكون الجواب هو ١٦٨.

إجابة السؤال الثامن:

(ر س ه ح ي م) تكون كلمة مسرحية

إجابة السؤال التاسع:

الرقم الذي يجب أن يحل محل علامة الاستفهام هو ١٩ لأن $(١٩ + ١٢) \times ٢ = ٦٢$ وهي السيمفونية التي تسير عليها الأرقام داخل الدائرة...

إجابة السؤال العاشر:

أ	ر	أ
ط	هـ	م
أ	ر	ن

والكلمة هي: إمبراطورية

إجابة السؤال الحادى عشر:

٤٣ جورياً إذا استخرج ٤١ جورياً على الرغم من صعوبة حدوث ذلك فقد تكون جميعها زرقاء أو حمراء ولكي تكون متأكداً بنسبة ١٠٠% من أنه سوف يحصل على زوج من الجوارب الرمادية فعليه أن يستخرج زوجين إضافيين.

« كيف تصبح أكثر ذكاءً؟ »

إجابة السؤال الثاني عشر:

الكلمتين المترادفتين في المعنى استحياء - خجل.

إجابة السؤال الثالث عشر:

الرقم هو ٩٠ لأنه يتم مضاعفه الرقم السابق له مباشرة.

إجابة السؤال الرابع عشر:

العقيدة فهي للاقتناع.

إجابة السؤال الخامس عشر:

يتبقى منها ٥٥ جنيهاً.

التقويم

كل إجابة صحيحة بدرجة واطمء الدرجات

من ٥-٦ درجات تكون متوسط الذكاء.

من ٧-٩ درجات تكون فوق المتوسط في الذكاء.

من ١٠-١٢ درجة تكون ذكيا فعلاً.

من ١٢-١٥ درجة تكون فائق الذكاء

وأتمنى مقابلتك في أسرع وقت ممكن.

الخاتمة

وبعد عزيزى القارئ.....عزيزتى القارئة :

كانت هذه الجولة السريعة الخاطفة والموجزة فى عالم الذكاء والأذكاء... والتي حاولت من خلالها ليس مجرد اختبارك لمعرفة حقيقة قدراتك العقلية وانذهنية المستخدمة حاليا ولكن الهدف الأساسى من هذا الإصدار هو إيقاظ قواك الذهنية وجعلها تعمل..المزيد من العمل...وعندها ثق فى أنك ستصبح أكثر ذكاء.

ثق عزيزى القارئ.. عزيزتى القارئة أن رأيك يهمنا ويمكنك مراسلتنا برأيك على عنوان الناشر

المؤلف

يوسف أبو الحجاج

القاهرة، مدينة الشروق أبريل ٢٠٠٧

المراجع

- اختبارات نسبة الذكاء والقياس النفسى (فليب كارتر).
المزيد من اختبارات القياس النفسى (فليب كارتر - كين رسال).
السيطرة على الأحاسيس والمشاعر وإدراكها (د. كلير باجر).
اختبر معدل الذكاء وضاعف قدرتك الذهنية (الفرد مونزرت).
كيف تضاعف قدراتك الذهنية (جين مارى ستاين).
كيف تسمى ذكاءك وتقوى ذاكرتك (فريد ت. شيرناو).
أنت وقدراتك (فرجينيا بيلارد).
القدرات العقلية (د. فؤاد عبد اللطيف خطب).
النسيان وضعف الذاكرة (يوسف الأقصرى).
علم النفس التعليمى أ.د / سيد محمد خير الله / أ.د عزيز حنا داود / أ.د فؤاد
عبد اللطيف أبو حطب.

المراجع الأجنبية

- . Harell .w.: Afactor Analysis of Mechanical . Ability Tests
Burt.C: The strcture of the -mind: a review of the results of
fator analysis - Br.J. Ed. Psy
The structure of Human Abilitis. By. Vernon. P

الفهرست

7	تقديم
9	الفصل الأول: الذكاء ومفاهيمه
11	الذكاء
16	المفهوم العلمي للذكاء
18	المفهوم اللغوي للذكاء
19	المفهوم الفلسفي للذكاء
21	المفهوم البيولوجي للذكاء
23	المفهوم الفسيولوجي للذكاء
26	الذكاء العاطفي
28	المزيد من الذكاء العاطفي
29	الخطوة الأولى: فن السيطرة على العواطف
32	الخطوة الثانية: تعلم كيف تفهم عواطفك
35	الخطوة الثالثة: تعرف على حقيقة حالتك النفسية
39	الخطوة الرابعة: تعلم كيف تتحكم في مشاعرك
41	الخطوة الخامسة: تعلم تطوير قمصك العاطفي
46	الخطوة السادسة: تواصل مع عواطفك الحقيقية
50	الذاكرة القوية والذكاء
53	الفصل الثاني: سلسلة التدريبات الذهنية لزيادة القدرات العقلية
55	التدريب الأول لتقوية الذاكرة الشفهية

الفهرست

59	التدريب الثانى لتقوية الذاكرة.....
60	التدريب الثالث لتقويم الذاكرة.....
61	التدريب الرابع لتقوية الذاكرة.....
63	تدريب إجمالى لإنعاش الذاكرة.....
67	الذكاء والإبداع.....
68	تدريب لتنمية قدراتك على الإبداع.....
70	الذكاء والنجاح.....
73	كيف تصبح أكثر ذكاء؟.....
75	تدريبات لتنمية القدرات العقلية.....
75	أولاً تدريبات لتنشيط المهارات اللفظية.....
77	الذكاء اللفظى.....
78	الذكاء فى استخدام الكلمات.....
79	التدريب الأول على استخدام الكلمات.....
80	تدريب متقدم على استخدام الكلمات.....
83	أسهل التدريبات اللغوية.....
84	تدريب ذهنى على حل الكلمات.....
87	أسهل تدريبات الاستدلال اللفظى.....
95	تدريب ذهنى على المفردات اللغوية.....
106	تدريب على المترادفات.....

الفهرست

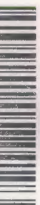
112	التدريب المتقدم للقدرات اللفظية.....
117	التدريب الثانى على القدرات اللفظية.....
122	تدريب لاستخدام التضاد.....
128	تدريب المنطق.....
133	التدريب الثانى على استخدام المنطق.....
139	حس الأرقام.....
139	أسهل تدريبات حس الأرقام.....
145	تدريب متوسط لحس الأرقام.....
149	القدرات العددية.....
	الحسابات الذهنية تدريب على تنمية القدرات الذهنية على الحساب
155	الذهني.....
159	تدريب عام على حاصل الذكاء.....
167	الخاتمة.....
169	المراجع.....
171	الفهرس.....

كيف تصبح أكثر ذكاءً؟

تنمية مهارات التفكير

1 في عصر الألفية الثالثة من هذا الزمان والذي تغيرت فيه كثير من المفاهيم وتبدلت أصبح عصرنا للأذكاء فقط... ليس هذا فحسب بل أصبح عصر الإنسان الأكثر ذكاء. وفي هذا الإصدار نلقى الضوء على المفاهيم المختلفة للذكاء... ثم نعرض لسلسلة من التدريبات الذهنية لزيادة القدرات العقلية.. كي يصبح الإنسان أكثر ذكاءً منها تدريبات لتنمية القدرات العقلية والمهارات اللفظية وتنمية الذكاء اللفظي واستخدام المنطق وحساب الأرقام وتنمية القدرات الذهنية وتدرجات لزيادة حاصل الذكاء.... إنها ليست مجموعة اختبارات لقياس قدراتك العقلية فقط بل هي أيضا تدريبات تعمل على إيقاظ قواك الذهنية الخفية كي تصبح أكثر ذكاء.

Bibliotheca Alexandrina



0679923

17 873

I.S.B.N. 977-376-327-7



9 789773 763275



AL WALID